

**ZIKIR DAN PENGARUHNYA
TERHADAP KETENANGAN JIWA MENURUT AL-QUR'AN
(Kajian Tafsir Tematik)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin



OLEH

DAVID AMNUR
NIM: 10532001262

**PROGRAM SI
JURUSAN TAFSIR HADIS
FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
PEKANBARU
RIA U
2010**

ABSTRAKSI

ZIKIR DAN PENGARUHNYA TERHADAP KETENANGAN JIWA MENURUT AL- QUR'AN. OLEH: DAVID AMNUR

Al-Qur'an adalah salah satu pedoman umat Islam yang selama ini dipercayai sebagai kalam Ilahi yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad Saw, melalui Malaikat Jibril, karena dengan segala misteri dan kelebihannya, al-Qur'an menyimpan potensi yang begitu dahsyat maka dari itu, muncullah suatu ilmu yaitu Ilmu Tafsir yang mencoba untuk memahami isi kandungan yang ada di dalam al-Qur'an tersebut. Kehadiran al-Qur'an di tengah umat Islam telah melahirkan wacana ke-Islaman yang tak pernah berhenti dan menjadi pusat inspirasi bagi manusia untuk melakukan penafsiran dan pengembangan makna atas ayat-ayatnya.

Skripsi ini ditulis dengan menggunakan metode Tafsir Tematik dengan judul "Zikir dan Pengaruhnya Terhadap Ketenangan Jiwa Menurut al-Qur'an". Penulis sengaja memilih tema ini karena dirasa sangat menarik dan penting untuk dikaji, kajian seperti ini sangat sesuai dengan lajunya arus perkembangan spiritualisme modern yang akhir ini sudah menunjukkan kemajuan yang luar biasa, di mana agama kembali menjadi tumpuan harapan untuk mendapatkan ketenangan.

Masalah utama yang hendak dibahas dalam penelitian ini adalah hal-hal yang mempengaruhi ketenangan jiwa Untuk mengkaji hal-hal tersebut, penulis melakukan "Library Research", dalam al-Qur'an digunakan metode tafsir tematik.

Dari kajian yang dilakukan dapat kemukakan bahwa hal-hal yang mempengaruhi ketenangan jiwa yaitu; yang disebabkan oleh perbuatan dosa dan perbuatan keji lainnya sehingga menimbulkan kecemasan, ketakutan juga kegelisahan dapat diterapi melalui ibadah zikir itu sendiri. Dalam berzikir seseorang dituntut untuk selalu meninggalkan segala yang dilarang oleh Allah dalam menjalankan kehidupan ini sehingga tercapai ketenangan jiwa yang diinginkan.

Psikoterapi melalui ibadah zikir mempunyai pengaruh terhadap seseorang yang terkena gangguan kejiwaan. Sebab zikir tergolong bentuk pengobatan yang sifatnya Agamis. Psikoreligious, tanpa melalui bantuan obat-obatan secara medis melainkan dengan melaksanakan ibadah-ibadah yang terkandung dalam Agama Islam.

Berdasarkan uraian di atas, maka zikir merupakan sarana untuk mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa, serta mampu mengubah kehidupan fisik dan psikis seseorang yang terganggu kepada kehidupan yang lebih baik dan menciptakan kepribadian yang berakhlak dan beriman. Hal ini bisa terwujud terhadap orang yang selalu menjalankan dan mengamalkannya.

Mudah-mudahan dengan adanya penjelasan berikut ini dapat membantu para pembaca untuk memahami ibadah-ibadah yang terkandung dalam agama Islam terutama sekali yang berkaitan dengan zikir dan ketenangan jiwa. Harapan penulis mudah-mudahan tulisan ini memberikan keteguhan dan pencerahan bagi kita semua.

Mengetahui:
Pembimbing

Penulis

H. ZAILANI, M. Ag.

DAVID AMNUR

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTADINAS ATAU PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
TRANSLITERASI.....	ix
ABSTRAKSI.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
 BAB 1. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Alasan Pemilihan Judul	4
C. Penegasan Istilah	5
D. Batasan dan Rumusan Masalah	6
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	7
F. Tinjauan Kepustakaan	7
G. Metode Penelitian	12
H. Sistematika Penulisan	13
 BAB II .TINJAUAN UMUM TENTANG ZIKIR	
A Zikir	14
1. Pengertian Zikir	14
2. Hakekat dan Kedudukan Zikir	18
3. Methode dan Bentuk-Bentuk Zikir	22
B. Jiwa	26
1. Pengertian Jiwa	26
2. Hal- hal yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa	28
 BAB III. AYAT- AYAT TENTANG ZIKIR	
DAN AYAT TENTANG KETENANGAN JIWA	
A. Ayat-ayat tentang Zikir	37
B. Ayat-ayat tentang Jiwa	45
 BAB IV. KORELASI ZIKIR DENGAN KETENANGAN JIWA	
A. Pengaruh Dosa terhadap Ketenangan Jiwa	49
B. Pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa	54
 BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran-saran	68
BIBLIOGRAFI	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sudah menjadi gejala umum di era modern saat ini terjadinya perubahan sosial yang sangat cepat, sebagai dampak dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya. Stres dapat merupakan sumber penyakit jasmani dan rohani.

Seseorang yang mengalami stres akan terganggu fungsi kehidupannya sehari-hari, meskipun gangguan jiwa itu tidak dianggap sebagai gangguan yang menyebabkan kematian secara langsung, namun beratnya gangguan tersebut dalam arti ketidakmampuan serta invaliditas baik secara individu ataupun kolektif akan menghambat pembangunan karena mereka tidak produktif dan tidak efisien.

Perasaan resah, gelisah, risau, dan kelabu sering menyerang manusia, kadang bercampur dengan rasa takut dan cemas sehingga manusia tidak mampu menghadapi serta mengatasinya, terasa dirinya ditimbun oleh tumpukan kesulitan. Keadaan yang demikian akan mempengaruhi kesehatan jasmaninya, bahkan mungkin menyerang kesehatan rohaninya (jiwa) lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungan sosial.¹

¹ Zakiah Darajat, *Do'a menunjang semangat hidup*, (Jakarta; Ruhana, 1996), h. 20.

Dengan zikir jiwa kita akan bersih dari segala noda dan nohta-nohta hitam yang setiap saat berusaha menempel pada hati setiap insan. Dan kebersihan serta kesesuaian hati merupakan kondisi yang memungkinkan do'a dikabulkan.²

Dibalik itu manusia memerlukan suatu situasi yang nyaman tentram, *tawadhu' qana'ah*, bersikap *optimis*, merasa dicintai, baik dalam pergaulan, dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan itu semua al-Qur'an telah memberi petunjuk dan menuntun kepada petunjuk yang ada di dalamnya, di antaranya yang diajarkan untuk mendapatkan ketenangan jiwa tersebut adalah zikir dan takwa.

Hubungan antara kejiwaan dengan agama dalam kaitanya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan mental terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap sesuatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap tersebut akan memberi sifat optimis sehingga muncul perasaan positif, rasa tenang, sukses, rasa dicintai atau rasa aman.³

Sangat logis kalau setiap ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin, bentuk dan pelaksanaan ibadah agama paling tidak akan ikut berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang pada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai hamba kholik yang setia. Dan manusia sebagai makhluk yang memiliki kesehatan jasmani dan rohani secara tidak terpisahkan, memerlukan perlakuan yang dapat memuaskan keduanya.

² Muhammad Ikhsan, *Bagaimana Do'a Kita Terkabul ?* (Surabaya: Al-Ikhlash, 1981), h,81

³ Jalaluddin, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta : Kalam Mulia, 1993). h, 85

Adapun tujuan zikir yaitu untuk menghadirkan hati kepada Allah sehingga menghasilkan keimanan yang lebih kokoh kepadanya akan hal-hal yang ghaib kepada hari akhirat dan lainnya yang wajib di imani. Dengan tebalnya iman di dalam hati tentu akan dapat mendorong semangat beramal serta giat melaksanakan segala kewajiban dan menjauhi larangan Allah.⁴

Menurut ahli psikologi salah satu gangguan kejiwaan disebabkan perasaan cemas yang bertumpuk-tumpuk sehingga akan menderita penyakit yang cukup berat. Sebagai terapi yang cocok dan pantas diberikan kepada seseorang ketika mengalami penyakit tersebut adalah melalui zikir, sebab melalui zikir hati dan jiwa akan menjadi tenang, sepakat dengan Bambang Marhianto dalam bukunya “ Tekhnik Menciptakan Ketenangan Jiwa” Bahwa penyakit berat disebabkan oleh gangguan kejiwaan bisa disembuhkan melalui kesembuhan hatinya sendiri. Maksudnya bila perasaan cemas atau resahnya hilang, maka penyakit yang dideritanya bisa berangsur-angsur sembuh.⁵

Untuk menindaklanjuti seluk-beluk dari zikir sebagai terapi terhadap kejiwaan, sangat dibutuhkan sekali usaha untuk mengembalikan jiwa yang terganggu kepada jiwa yang tenang, terutama sekali antara jasmani dan rohani haruslah betul-betul stabil. Karena antara keduanya mempunyai hubungan yang sangat erat, jika seseorang merasakan kenikmatan dan ketenangan jiwa, maka ikut menentukan kestabilan organ-organ yang ada didalam tubuh.

⁴ Dudung Abdullah Harun, *Bimbingan Zikir Orang Sakit Dan Amalan Menuju Husnul Khotimah*, (Jakarta : Kalam Mulia, 1992), h. 4.

⁵ Bambang Marhianto, *Tekhnik Menciptakan Ketenangan Jiwa*, (Jakarta : CV Bintang Pelajar), h.18.

Demikian pula sebaliknya ketenangan jiwa amat berperan dalam usaha pencegahan dan penyembuhan penyakit-penyakit jasmani.

Langkah pengobatan merupakan tindakan penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan kejiwaan seseorang agar pulih kembali sehat sebagai mana dahulunya. Sedangkan langkah pencegahan adalah mencoba untuk mengurangi serta menghilangkan sama sekali gangguan kejiwaan dari dalam diri seseorang yang mengarah pada goncangan batin dan ketidak puasan jiwa.

Oleh sebab itu pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan melalui zikir sangatlah dibutuhkan, guna dan tujuan adalah untuk meningkatkan keimanan sehingga tercapai ketenangan dan kesembuhan dari gangguan jiwa yang dimaksud. Berangkat dari hal yang demikian ini, penulis merasa tertarik untuk mengkaji masalah zikir dan ketenangan jiwa, maka penulis mengangkat tulisan ini dengan judul: “ **ZIKIR DAN PENGARUHNYA TERHADAP KETENANGAN JIWA MENURUT AL-QUR’AN**”.

B. Alasan Pemilihan Judul

Ada beberapa hal yang menjadi inspirasi penulis untuk memilih judul ini sebagai objek penelitian dalam karya tulis ini, diantaranya:

1. Masalah zikir merupakan masalah yang sangat urgen dalam kehidupan manusia, karena manusia bukanlah makhluk yang serba hebat dan serba bisa. Oleh karena itu dalam mengatasi gangguan jiwa tersebut maka zikir adalah sarana yang mesti diterapkan.

2. Judul ini menarik untuk diteliti, karena sampai saat ini masih banyak orang belum mengetahui betapa pentingnya zikir dalam meningkatkan ketenangan, sehingga terhindar dari gangguan penyakit kejiwaan.
3. Tulisan ini adalah salah satu spesifikasi dalam jurusan penulis yaitu bidang Takhrij Hadis dan Kajian Tafsir.

C. Penegasan Istilah

Agar tidak menimbulkan kekeliruan dalam menafsirkan dan memahami judul, maka penulis menjelaskan istilah dan maksud dari pada judul secara keseluruhan. Beberapa istilah yang akan dijelaskan sebagai berikut:

ZIKIR (*Zikr*) : Menyebut dengan lidah dan mengingat dengan hati, zikrullah berarti menyebut dan mengingat Allah. Maksudnya menyebut Allah dengan lisan dan hati, faedahnya agar kita selalu ingat kepada Allah baik pada waktu siang ataupun malam, waktu ramai atau sepi (dimanapun kita berada).⁶

KETENANGAN JIWA : Tidak merasa gelisah dan merasa takut ataupun khawatir, selalu melaksanakan hal-hal yang baik dan ia merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya itu.⁷

⁶ H. Fachrudin HS, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, (Jakarta : Rineka Cipta, Buku ke II, 1992) h 220.

⁷ Bustami A Gani dkk, *Al-Qur'an dan Tafsir* UII, 1991, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, Januari 1991). h 144.

TEMATIK : Tematik atau juga dikenal dengan sebutan "maudhu'iy" dalam bahasa Arab adalah metode penafsiran yang menghimpun ayat-ayat al-Qur'an, yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama membicarakan satu topik masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab turunnya ayat-ayat tersebut.⁸

Dari ketiga *keywords* yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dipahami bahwa *purpose* (maksud) judul penelitian ini adalah zikir yang dilakukan dengan cara yang benar menurut al-Qur'an dan Sunnah, kalau zikir sudah dilakukan dengan benar akan mampu memberikan pengaruh terhadap jiwa pengaruhnya yaitu jiwa menjadi tenang.

D. Batasan Dan Rumusan Masalah

Di atas telah dirumuskan makna zikir dan ketenangan jiwa. Kemudian dalam penelitian ini, agar pembahasannya tidak meluas dan peneliti dapat lebih terfokus, maka perlu ada yang namanya batasan dan rumusan masalah. Batasannya adalah ayat-ayat yang ada kaitanya dengan zikir dan ayat-ayat yang ada kaitannya dengan ketenangan jiwa.

Untuk menindaklanjuti pembatasan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

⁸ Abd Hayy al Farmawi, *al Bidayah fi al tafsir al maaudhu'i*: Dirasah Manhajiyah Maudhu'iyah (alih bahasa: Suryah A Jamrah dengan judul *metode tafsir maudhu'i : sebuah pengantar*), Jakarta: PT Raja Grafindo, 1996, h, 36

1. Bagaimana pengertian Zikir menurut Al-qur'an
2. Hal-hal apa sajakah yang mempengaruhi ketenangan jiwa
3. Apa korelasi Zikir terhadap ketenangan jiwa.

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian
 - a. Untuk mengetahui pengertian zikir menurut perspektif Al-Qur'an
 - b. Untuk mengetahui hal-hal yang mempengaruhi ketenangan jiwa
 - c. Untuk mengetahui hubungan zikir dengan ketenangan jiwa

2. Kegunaan Penelitian

Dengan selesainya penelitian ini diharapkan berguna untuk:

- a. Sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia ilmiah, khususnya dalam memahami kegunaan zikir sebagai pengobatan gangguan kejiwaan yang pada akhirnya akan menimbulkan ketenangan dan kembali pada jiwa yang stabil, dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Untuk memenuhi persyaratan akademik guna menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Theologi Islam (S.Th.I) pada Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir dan Hadis UIN SUSKA Riau.

F. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

Pembahasan yang diingini dalam penelitian ini adalah masalah zikir dan ketenangan jiwa. Tokoh-tokoh yang sudah membahas masalah ini dalam beberapa literatur diantaranya :

1. Zakiah Daradjat

Dalam kajiannya, Zakiah Daradjat memasuki aspek agama, keimanan dan ketaqwaan sebagai salah satu aspek yang sangat urgen dalam pembentukan jiwa yang sehat, karena beliau melihat bahwa agama memiliki peranan yang sangat substansial dalam kehidupan manusia, di samping agama itu merupakan kebutuhan bagi manusia.⁹

Pada pandangan pemikir-pemikir Islam, motif dasar terhadap tingkah laku manusia adalah ibadah dalam pengertian yang sangat luas. Telah dikatakan bahwa ibadah berarti pengembangan potensi. Potensi yang dikembangkan dengan wajar atau disertai dengan amanah maka itulah tanda bahwa seseorang itu memiliki kesehatan yang wajar.

2. Dadang Hawari

Sementara itu Dadang Hawari dalam bukunya “Al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa” yang mengatakan dari semua cabang ilmu kedokteran, maka ilmu kesehatan jiwa dan ilmu kedokteran jiwa adalah yang paling dekat dengan agama. Bahkan dalam mencapai derajat kesehatan yang mengandung arti keadaan kesejahteraan pada diri manusia, terdapat titik temu antara kedokteran jiwa atau kesehatan jiwa di satu pihak dan agama di lain pihak.

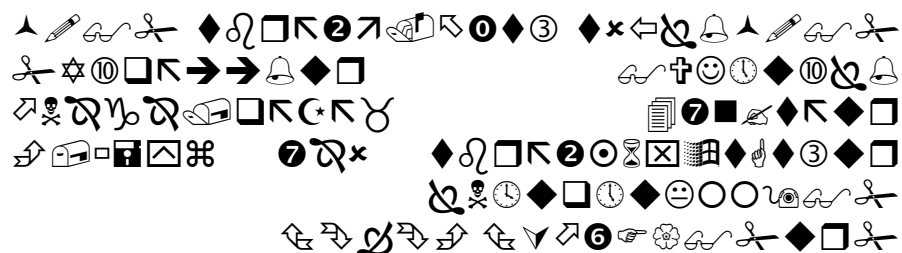
9. Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Pendidikan dan Pengajaran*, IAIN (Jakarta: Ruhana 1978), h 62.

3. Al-Ghazali

Al-Ghazali dalam bukunya *Ihya 'Ulumuddin* mengatakan orang yang terganggu jiwanya akan menjauhkan diri dan mendurhakai Allah, berlaku jahat, hawa nafsunya tidak dikendalikan, suka berdusta, iri hati, dengki, *takabbur* dan penipu.¹⁰ Sementara itu Hasan Muhammad al-Syarkawi memakai istilah *Amaradh al-Qalb* bagi gangguan kejiwaan. Beliau mengatakan bahwa ria, marah, iri hati, dengki dan dendam merupakan gejala orang yang terganggu jiwanya.¹¹

Zikir merupakan satu kegiatan agama yang bersifat ibadah, yaitu menyebut nama Allah dengan lisan dan hati, faedahnya agar ingat kepada Allah setiap saat, baik siang maupun malam, waktu sibuk maupun lapang, dan waktu ramai ataupun waktu sepi. Orang yang selalu berzikir kepada Allah niscaya dijauhkan dari berbagai kesulitan dan kemaksiatan.¹²

Firman Allah SWT QS. Ali Imran Ayat 191:



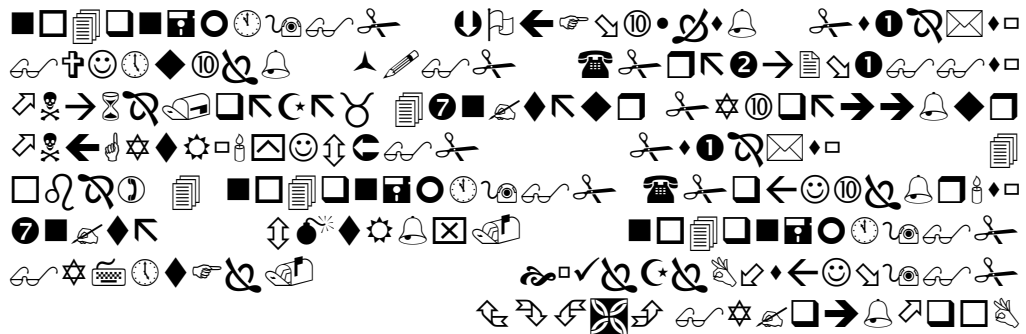
Artinya: *Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan penciptaan langit dan bumi.*

¹⁰.Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan manfaat dalam kesehatan mental*, Jakarta: Ruhana, 1994, h,91

¹¹ *Ibid*

¹² Shadiqah Syafaruddin, *Du'anul Muslim*, Batang Pekalongan: CV. Bahagia, 1987, h, 37

Firman Allah SWT dalam Qur'an Surat An-Nisa Ayat 103:



Artinya: *Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.*

Zikir merupakan ibadah yang lebih bermanfaat dari pada ibadah-ibadah lainnya, untuk membuktikannya dibutuhkan ilmu *mukhasafah* dan batas-batas yang dapat digunakan dalam ilmu mu'amalah. Yaitu bahwa yang berpengaruh dan berguna adalah zikir yang dilakukan dengan cara terus-menerus dan hati yang *hudhur*. Di dalam hadis ada petunjuk seperti ini: hadirnya hati dalam sejenak waktu dengan zikir dan lupa terhadap Allah serta sibuk dengan urusan dunia maka menghasilkan buah yang sedikit, tetapi hadirnya hati bersama Allah secara terus-menerus atau dalam sebagian waktu, itulah zikir yang dapat melebihi ibadah-ibadah lainnya, dan inilah puncak buah ibadah amaliyah.¹³

Zikir yang dimaksud disini bukanlah zikir yang berupa ucapan saja, tapi tafakkur juga termasuk, menuntut ilmu pun zikir, mencari rejeki pun dengan niat baik zikir, serta segala perbuatan yang dilakukan dengan disertai

perasaan bahwa kita selalu diperhatikan dan selalu diawasi oleh-Nya, itu juga termasuk zikir kepada Allah. Oleh karena itu, orang yang arif akan senantiasa berzikir walau dalam keadaan bagaimana pun.

Zikir itu mempunyai awal dan akhir, permulaan dan akhirnya adalah menetapkan ketenangan hati dan cinta, dan darinya keluarlah ketenangan dan cinta kepada Allah. Karena itu, seorang murid dalam permulaan urusannya dibebani agar memalingkan hati dan lisannya, was-was dan mengarahkannya senantiasa ingat kepada Allah, maka ia akan merasa ada ketenangan jiwa dan tertanamlah cinta terhadap Dzat yang diingat dalam hati.¹⁴

Tsabit Al-Bani berkata sesungguhnya aku mengetahui kapan Tuhan mengingatkanku. Lalu orang-orang terkejut dan bertanya kepadanya, bagaimana kamu mengetahuinya? Al-Bani menjawab, apabila aku mengingatnya maka Dia pun mengingatkanku.¹⁵

Diriwayatkan oleh Abusy dan Dailamy dari jalan Zubair diterimanya dari Ad-Dahhak, bahwa Ibnu ‘Abbas menafsirkan demikian, ingatlah kepadaku, wahai sekalian Hamba-Ku, dengan Ta’at kepada-Ku, niscaya Aku pun sangat ingat kepadamu dengan memberimu ampunan. Maka zikir adalah salah satu pegangan teguh yang banyak diterangkan dalam Al-Qur’an dan Sunnah.¹⁶

Di dalam tafsir Al-Qur’anul karim karangan M.Yunus dijelaskan bahwa hati orang-orang yang beriman itu senang dan tenteram, karena mereka selalu mengingat Allah. Begitu juga ketika mereka mendapat anugerah

¹⁴ *Ibid.*

¹⁵ *Ibid*, h, 9

¹⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, juz II* (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1983), h. 19.

nikmat, mereka tidak sombong, malahan berterima kasih kepada Allah. Itulah penyebabnya hati orang-orang yang beriman selalu senang dan tenteram, baik di waktu susah maupun gembira. Ketenangan hati itu adalah kebahagiaan yang sebenarnya.¹⁷

Namun buku-buku yang cukup bagus tersebut kandungannya masih ringan dan umum. Apalagi yang digali dari sisi tafsir tidak seperti penelitian ini yang mengkaji pembahasannya secara khusus menggunakan metode tafsir tematik dalam Al-Qur'an.

Oleh karena itu, penelitian ini akan lebih memfokuskan kajiannya dari sisi Al-Qur'an, mudah-mudahan hal yang demikian menjadikan penelitian ini beda dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya.

G. Metodologi Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian perpustakaan (Library Research). Metode yang digunakan adalah metode tafsir tematik, yaitu sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer, data utama dalam penelitian yang bersumber dari al-Qur'an, kitab tafsir, dan hadis yang ada relevansinya dengan permasalahan yang diteliti.
2. Sumber Data Sekunder, yaitu data yang berasal dari seluruh karya tulis ataupun jurnal yang membahas permasalahan yang penulis teliti. Diantaranya ada beberapa judul buku seperti; Dahsyatnya Do'a dan Zikir, Menzikirkan Mata Hati, Cara Islami Mencegah Gangguan Otak, Stress dan Depresi, Harumkan Jiwa, dan lain-ain.

¹⁷ Muhammad Yunus, *Tafsir Qur'an Karim*, (Jakarta: Hidakarya Agung, 1986), h. 355.

Teknik pengumpulan dan analisa data dapat dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

- a) Penetapan zikir dan ketenangan jiwa sebagai tema,
- b) Mengeksplorasi ayat-ayat al quran yang berkaitan dengan zikir dan ayat-ayat al quran yang berkaitan dengan ketenangan jiwa,
- c) Memadukan berbagai sumber yang telah didapat baik dengan cara mengutip atau lain-lain,
- d) Menyusun latar belakang turunnya ayat atau asbabun Nuzul-Nya (bila ada),
- e) Mengkaji seluruh data yang telah diperoleh, serta mengkorelasikan antara zikir dalam ketenangan jiwa,
- f) Menyusun pembahasan dengan rangka yang sempurna dan sistematis,
- g) Melengkapi penjelasan ayat dengan hadis, riwayat-riwayat sahabat,
- h) Menarik kesimpulan berdasarkan semua fakta dan data yang telah diteliti.¹⁸

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini akan diuraikan dalam lima bab, dan masing-masing bab terdiri dari beberapa sub-bab. Bab pertama merupakan pendahuluan ini terdiri dari: Latar belakang masalah, batasan dan rumusan masalah, alasan pemilihan judul, penegasan istilah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, sistematika penulisan.

¹⁸ *Abdul-Hayyi al-Farmawi, al-Bidayah Fi, al-Tafsir al-Maudhu'I* di terjemahkan oleh Rosihan Anwar dengan judul, *metode Tafsir Maudhu'I* dan cara penerapannya , (Bandung, Pustakah Setia, 2002) h,52

Bab kedua berisi tentang pengertian zikir dan jiwa yang meliputi: Pengertian zikir menurut al Qur'an, hakekat dan kedudukan zikir, metode-metode zikir. Pengertian jiwa, hal-hal yang mempengaruhi ketenangan jiwa.

Bab ketiga berisi tentang penafsiran ayat-ayat zikir dan ayat—ayat jiwa yang terdiri dari: pengklasifikasikan ayat-ayat zikir dan ayat-ayat ketenangan jiwa sekaligus penafsirannya.

Bab keempat analisa tentang ayat-ayat zikir dan ketenangan jiwa sub-babnya terdiri dari: korelasi zikir dengan ketenangan jiwa, pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa, faktor-faktor yang memperuhi ketenangan jiwa.

Sedangkan bab kelima merupakan penutup mencakup: Kesimpulan, dan saran-saran.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG ZIKIR DAN JIWA

A. ZIKIR

1. Pengertian Zikir

Secara *ethimologi* berasal dari bahasa arab (نكّر - ينكّر - نكر), (*dzakara-yadzikru-dzikran*) yang mengandung pengertian ialah sesuatu yang di tuturkan lidah dan hati mengenai Allah SWT.¹

Sedangkan secara *Terminologi*, para ahli sudah banyak memberikan definisi tentang zikir. Di antaranya adalah Ibn Athailah al Sakandari (pakar tasawuf Mesir lahir pada tahun 648 H) mengatakan zikir adalah melepaskan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah SWT.²

Menurut Sara Sviri (pakar tasawuf kebangsaan London), zikir adalah berulang-ulang menyebut nama Allah yang dilakukan dengan lidah dan hati yang akan menciptakan ‘Saluran’ dalam hati dan wahana kesadaran yang sifat nya *esoteris*.³ Muhammad Hasbi ash Shiddieqy mengatakan, bahwa yang di maksud dengan zikir ada dua pengertian yaitu: Pertama, menyebut Allah dengan membaca *tasbih, tahlil, tahmid, taqdis, takbir*, dan membaca do’a-do’a yang diterima dari nabi SAW. Kedua,

¹ Abu Fadhl, Jamaluddin Muhammad Ibn Makram Ibn Manzhur al-Afrizy al Misry, Lisan *al ‘Arab*, Jilid IV, Dar al Shadir, Beirut : 1990 h,308

² Ibn Athailah al Sakandari, *Bahjat al Nufus*, (alih Bahasa A Farzy Bahreisy dengan judul Pencerah Kalbu), serambi , Jakarta 2002 h,163

³ Sara Sviri, *The Taste of Hidden Things : Images on the Sufi Fath*, (alih bahasa Ilyas Hasan dengan judul Demikianlah Kaum Sufi Berbicara), Pustaka Hidayah, Bandung, 2002 h,157

mengingat dan menyebut nama Allah dengan mengerjakan segala perbuatan taat.⁴

Adapun yang dimaksud dengan kata-kata zikir menurut ajaran islam adalah Zikrullah yang mengandung pengertian mengingat Allah (Al-qur'an).⁵ Fazlur Rahman dalam bukunya yang berjudul "Islam" mengatakan bahwa zikir adalah pengucapan secara berulang-ulang, dapat dilaksanakan di mana saja, asalkan tempatnya suci seperti di mesjid.⁶

Dan sebagai inti dari pada zikir yang mencakup seluruhnya adalah sholat. Zikir dipandang sebagai rangkaian iman yang di perintahkan untuk dilakukan. Oleh sebab itu, sungguh amat besar keutamaan dan keistimewaan yang di peroleh dari zikir yang di simpulkan akan membuahkan keberuntungan dan kebahagiaan.

Dalam pengertian diatas dapat simpulkan bahwa zikir itu adalah mengingat Allah, menyebut nama Allah dan membaca Firman-Nya serta berdo'a kepada Allah, sesuai dengan apa yang telah diajarkan Al-Qur'an dan Hadis.

Ingat adalah pekerjaan hati (akal) semata, sedangkan sebut ialah mengingat dengan menurut sertakan lidah. Mengingat Allah dengan hati atau akal saja adalah baik, tetapi dengan menurut sertakan lidah (sebutan) adalah lebih baik . Berarti mengingat Allah dengan jiwa dan raga bersama-sama.

⁴ Teungku Muhammad Hasbi ash Shiddieqy, *Dzikir dan Do'a*, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2003 h,5

⁵ Ibnu Taimiyah, Terj *Al Kalimut Thayib, mutiara do'a dan zikir*, (Jakarta: Pustaka Amani) h,2.

⁶ Bey Arifin, *Mengenal Tuhan*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1991) h, 751.

Seluruh ayat kitab suci al-qur'an bila kita ingat, sebut atau pelajari itu adalah zikir. Kita pikirkan atau pelajari kejadian langit dan bumi dan segala isinya, lalu teringat kita kepada Allah yang menciptakan dan mengaturnya, itu adalah zikir. Semua itu dapat kita lakukan sedang duduk, berdiri (bekerja) atau berbaring. Tetapi cara yang paling hebat ialah dengan melakukan sholat.

Allah memerintahkan kita agar kita banyak-banyak mengingat Nya dengan hati, dengan lisan (kata-kata dan membaca ayat-ayat al-qur'an) dan sebanyak-banyaknya pula melakukan sholat baik wajib maupun sunat.

Diantara ucapan-ucapan yang sangat besar artinya bila kita ucapkan ada lima kalimat, yang kelimanya dalam al-qur'an diberi nama "Al-Baqiyaatus Shalihaat" yaitu manfaatnya akan terus menerus tidak akan putus selamanya.

Lebih dari itu bahkan setiap lafazh bacaan zikir yang tergabung dalam lafaz *Al-Baqiyyatu Ash-Shalihah*⁷ (*Tasbih, Tahmid, Takbir, Tahlil, dan al-hauqalah*) ternyata juga memiliki keistimewaan dan kelebihan tersendiri.⁸

Kalimat-kalimat itu di antaranya :

1. Subhanallah (سُبْحَانَ اللَّهِ)

Artinya : "Maha Suci Allah". Kalimat ini di namai tasbih. Mensucikan

Allah berarti menjauhkan dan membersihkan diri dari

⁷ Secara etimologi al- Baqiyyatu ash- Shalihah artinya amalan-amalan baik yang masih tinggal.

⁸ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min*, (Jakarta: CV Atisa, 1992) , h, 311

anggapan-anggapan yang tidak baik terhadap Allah. Secara tidak langsung mengisyaratkan bahwa orang yang membacanya benar-benar telah mengetahui dan mengakui bahwa sesungguhnya Allah adalah Tuhan yang Maha Suci, suci zat, sifat, dan perbuatan-Nya, suci dari hal yang tidak layak bagi dirinya.

2. Alhamdulillah (الْحَمْدُ لِلَّهِ)

Artinya : ” Segala puji untuk Allah”. Kalimat ini di namai ”tahmid” (memuji). Bertahmid artinya memuji Allah dengan mengucapkan kalimat ini. Yaitu berterima kasih, bersyukur kepada Allah.

2. Allahu Akbar (اللَّهُ أَكْبَرُ)

Artinya : ”Allah Maha Besar” . Kalimat ini di namai ”takbir”, artinya membesarkan Tuhan. Kalimat ini mempunyai arti yang amat besar pada sisi Allah bila di ucapkan sebagai tanda pengakuan dan kesadaran atas kebesaran Allah. Dan Allah akan selalu memberikan pertolongan kepada kita yang merasa diri kita lemah untuk mengatasi segala macam kesulitan dan kesusahan yang kita hadapi.

3. La Illaha Illallah (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ)

Artinya : ”Tiada Tuhan Selain Allah”. Kalimat ini dinamai tahlil atau kalimat tauhid, artinya : meng-Esakan Allah. tahlil adalah bacaan yang sangat istimewa karena merupakan bentuk

penegasan jika kita benar-benar bersedia mengikrarkan bahwasanya Allah adalah Tuhan yang Maha Tunggal, yang paling pantas diibadati dan dimintai pertolongan.

4. La haula wa la quwata Illah billah (لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ)

Artinya :”Tiada daya dan tidak ada kekuatan kecuali dengan Allah”.Semua daya dan semua kekuatan yang ada pada diri seseorang itu pada hakikatnya adalah daya dan kekuatan Allah, yang dipinjamkan Allah kepada kita. Kekuatan atau daya itu saban waktu dapat di cabut oleh Allah sehingga seseorang yang mulanya kuat menjadi tak punya daya dan kekuatan sama sekali.⁹

Kalimat ini menanamkan rasa berserah diri kepada Allah (tawakkal). Perasaan berserah diri atau *tawakkal* ini sering di artikan orang yang kurang dalam pengertian tentang Tuhan dengan sikap apatis, nrimo, yang sangat diejek oleh orang-orang anti agama (Islam).

Demikianlah bunyi dan arti dari lima kalimat besar yang diajarkan Allah dalam Kitab suci-Nya agar kita pelajari dan melaksanakan sebaik-baiknya.

⁹ Samsul Munir Amin, *Energi Zikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), h, 67-83.

2. Hakekat Zikir dan Kedudukan Zikir

a). Hakekat Zikir

Berdasarkan pada uraian sebelumnya bahwa zikir adalah mengingat Allah. Ingat yang di maksudkan di sini adalah mengingat dengan menurut sertakan hati dan lidah (pengucapan). Dengan tujuan tak lain adalah untuk beribadah kepada Allah.

Pada hakekatnya zikir merupakan ibadah kepada Allah yang memiliki kedudukan dan keistimewaan dalam agama islam. Karena kedudukan dan keistimewaan tersebut, ibadah zikir sangat berperan dalam memperoleh ketenangan jiwa, terutama jiwa yang gelisah dan terganggu ketenangannya.

Sesuai dengan firman Allah SWT surat Al-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”¹⁰

Ketentraman dan ketenangan jiwa merupakan dambaan setiap manusia. Apabila hati sudah dirasuki oleh rasa gelisah karena akibat dari lupa kepada Allah, maka di saat itulah ketenangan jiwa akan terganggu. Pada saat inilah ibadah zikir sangat diperlukan, sebagai sarana komunikasi dengan Allah dan kembali kepada mengingat-Nya,

25. Muhammad Yunus, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, (Jakarta: PT Hida Karya Agung, 1986), h, 335

jika kita berhasil melakukan hal ini, daya ingat dan kapasitas memori kita akan sempurna.

Dari uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa hakekat zikir yang di maksud oleh penulis adalah mengingat Allah dengan jalan beribadah kepada-Nya, melaksanakan segala yang diperintah-Nya dan menjauhi segala yang menjadi larangan-Nya dengan niat dan tujuan untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

b). Kedudukan Zikir

Zikir adalah peringkat do'a yang paling tinggi karena dengan berzikir, tuhan akan mengingat hambanya yang selalu berzikir kepada-Nya.¹¹ Hal itu sangat begitu jelas ditegaskan dalam al-qur'an sebagai berikut :



Artinya : "Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu." (QS Al Baqarah ayat 152)¹²

Berzikir, berdo'a, beristiqfar, bertilawah (membaca alqur'an) adalah merupakan amalan yang harus di kekalkan oleh setiap umat islam dalam membentuk kesempurnaan iman dan islam. Semuanya itu menjadi penawar bagi hati dan jiwa yang terganggu ketenangannya.

26. Muhammad Mahmud Abdullah, *Do'a sebagai Penyembuh*, (Bandung: al Bayan, 1998), h, 48

¹²Muhammad Yunus, *Op.Cit*, h, 18

Kedudukan zikir yang dimaksud, menurut Allah dalam firman-Nya, bahwa zikrullah adalah merupakan suatu perbuatan yang teragung di atas muka bumi ini.

Dan zikir juga merupakan amal perbuatan yang terhebat dan tertinggi dari amal lainnya di sisi Allah, sesuai dengan firman Allah :



Artinya : *"Sungguh-sungguh mengingat Allah adalah perbuatan teragung, terhebat, dan tertinggi."* (QS . Al-Akabut :45)¹³

Senada dengan ayat di atas, Rasulullah juga menjelaskan dalam sabdanya :

الا انبئكم بخير اعمالكم وازكاها عند مليكم واعلاها في درجاتكم خير لكم من انفاق الذئب ولورت وخير لكم من ان تلقوا عدوكم فتضربوا اعناقهم او يضربوا اعناقهم قالوا بلى قال ذكر الله (حديث صحيح رواه الترمذى وابن ماجه والحاكم عن ابن الدراء)

Artinya : *"Maukah kamu saya tunjukkan satu amal (perbuatan) yang paling baik, paling suci di sisi Tuhan Mu, paling tinggi derajatnya, lebih baik dari menafkahkan uang dan harta(sedekah), lebih baik dari maju menghadang musuh (di medan perang) baik kamu membunuh atau terbunuh musuh (di medan perang) baik kamu membunuh atau terbunuh, ketahuilah perbuatan itu ialah Zikrullah."*¹⁴

¹³ Ibid

¹⁴ Bey Arifin, Op.Cit, h, 78

Karena begitu mulianya zikir di sisi Allah seperti tertera dalam ayat dan Hadis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kedudukan zikir yaitu :

1. Sebagai amalan dan ibadah yang paling tinggi dan terpuji di sisi Allah.
2. Sebagai perbuatan yang terbaik di bandingkan bersedekah dari pada amal perbuatan lainnya.
3. Dan merupakan peperangan yang sangat hebat untuk dekat dengan yang Maha Rahman dan Rahim.

Dan sebagai imbalannya bagi orang-orang yang selalu berzikir adalah seperti perbandingan hidup dan mati terhadap orang yang tidak berzikir. Hal itu di jelaskan dalam Hadis Rasul :

مثل الذي يذكر الله والذي لا يذكر الله مثل الحي والميت (رواه البخاري ومسلم)

Artinya : *"Perumpamaan (perbandingan) orang yang ingat akan Allah dan orang yang tidak pernah ingat akan Allah adalah seperti hidup dan mati."*

Begitulah mulianya dan terpandangannya orang-orang yang selalu berzikir (ingat) kepada Allah di bandingkan orang-orang yang tidak ingat sama sekali kepada-Nya. Dan juga perbuatan zikir merupakan perbuatan yang paling Agung dan Tinggi kedudukan nya sehingga membawa kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup dan kehidupan di dunia dan akhirat. Karena begitu mulianya ibadah zikir mudah-mudahan kita sebagai manusia dapat menyadari dan memahami sedalam-dalamnya serta mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari,

sehingga kita menjadi orang-orang yang selalu mengingat akan Allah yang di sebut dengan orang-orang yang selalu berzikir.

2. Metode dan Bentuk-Bentuk Zikir

Sikap dan Tata Cara Berzikir

Di dalam al-qur'an dijelaskan bahwasanya zikir itu bukan sholat, ia sama sekali terpisah dari nya. Allah SWT berfirman :

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ

Artinya : *"Maka apabila kamu telah menyelesaikan sholatmu, ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk, dan waktu berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi ."*¹⁵ (QS. An-Nisa :103)

Selain memberitahukan kepada kita terkait dengan waktu untuk mengingat Allah, penggalan ayat di atas juga menjelaskan ada 3 macam zikir, diantaranya:¹⁶

1. Zikir tanpa suara (*sirr*)

Zikir tanpa suara ada dua macam , yaitu :

a). Zikir dengan suara berbisik (*hams*), yang di sebut juga dengan zikir

an-nafs. Firman Allah :

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ

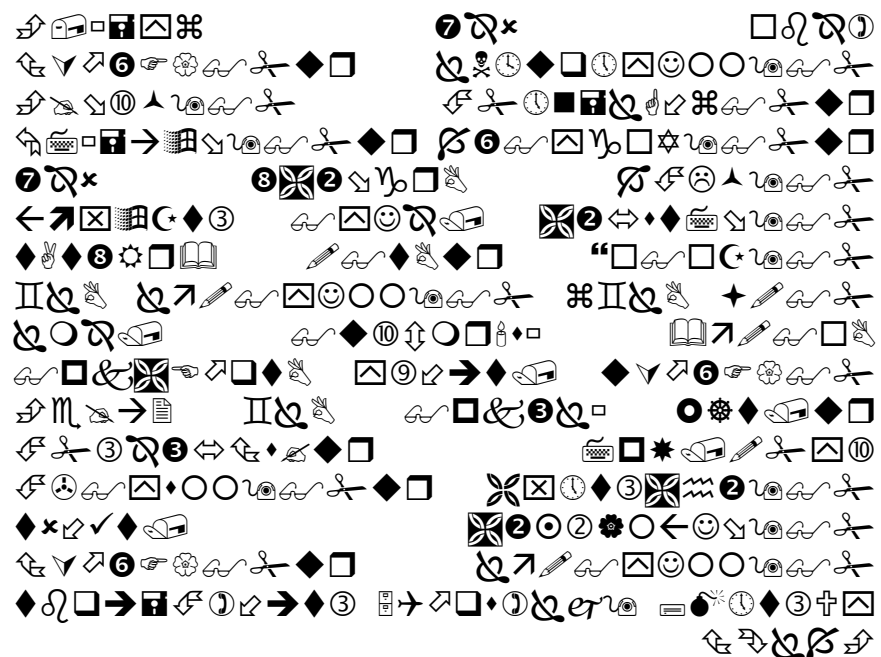
Artinya : *"Dan sebutlah nama Tuhan mu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan tidak mengeraskan suara."* (QS.Al-A'raf :205)¹⁷

¹⁵ Muhammad Yunus, *Op.Cit*, h, 129

¹⁶ Muhammad Mahmud Abdullah, *Op.Cit*, h, 85-86

b). *Tafakur*

Yaitu mempergunakan akal dan fikiran, menghayati dengan hati, serta benar-benar mencermati kerajaan Allah, berfikir dan bertafakur tentang penciptaan langit dan bumi, bahteras yang luas dan membawa berbagai hal yang bermanfaat bagi kehidupan kita. memikirkan tentang diri kita sebagai sosok makhluk dan hamba Allah yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna serta memikirkan pula kandungan al-Qur'an. Firman Allah :



Artinya : "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu dia hidupkan

¹⁷ Muhammad Yunus, *Op.Cit*, h, 140

bumi sesudah mati (kering)-Nya dan dia sebarakan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisapan angin dan awan yang di kendalikan antara langit dan bumi, sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.”(Q.S Al-Baqarah, 154)¹⁸

2. Zikir dengan suara keras (jahr)

Di ucapkan dengan lisan dan dapat di dengar oleh telinga. Firman Allah :



Artinya : *”Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadahlah kepadanya dengan ketekunan.”(Q.S al-Muzzammil ayat 8)*

3. Zikir orang yang diam

Yaitu zikir kepada Allah dalam hati. Di mana zikir ini zikir yang di lakukan oleh darah yang beredar ke seluruh anggota tubuh. Hal ini terjadi pada setiap manusia, yang mukmim ataupun kafir, musyrik ataupun tidak bertuhan, karena setiap tetes darah yang tercipta itu di catat oleh Allah SWT. Firman Allah :

فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا

Artinya : *”.....(tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu .” (QS. Ar-Rum : 30)¹⁹*

¹⁸ Muhammad Yunus *op.cit* h,19

¹⁹ *Ibid*

Dari uraian di atas dapat penulis simpulkan, bahwa pembagian zikir dibagi menjadi 2 macam :

- 1) Zikir yang di ucapkan dengan lisan, itu termasuk baik zikir tanpa suara atau dengan suara yang keras.
- 2) Sedangkan zikir yang dilakukan dengan tafakur dan zikir dalam hati itu disebut dengan zikir dengan anggota tubuh.

Di antara aturan dan tata cara berzikir adalah sebagai berikut:²⁰

- 1) Orang yang berzikir hendaknya dalam keadaan suci.
- 2) Memiliki tempat yang bersih dan layak dengan keagungan dan kemuliaan Allah SWT.
- 3) Membersihkan mulut dengan menyikatnya dan menghadap kiblat karena sesungguhnya zikir adalah ibadah, bahkan ibadah yang paling tinggi derajatnya.
- 4) Zikir kepada Allah dengan Asma'ul Husnah dan sifat-sifat-Nya yang suci. Zikir seperti itu mestinya harus di lakukan dengan kehadiran hati, dan memuji Allah SWT, karena hanya Dia yang patut di sembah.
- 5) Di anjurkan berzikir tanpa atau tidak mengangkat suara dengan kuat karena Rasulullah SAW pernah mendengar orang-orang yang mengangkat suara mereka ketika berdo'a, kemudian beliau bersabda :

²⁰ *Ibid* h, 87

ايها الناس اربعوا على انفسكم فانكم لا ترعون اصم ولا غائبا ان الذي تدعون
سمع قريب اقرب لاحدكم من راحلته

Artinya : *"Wahai manusia rendahkanlah suara kalian sesungguhnya kalian tidak memohon do'a kepada yang tuli atau tidak ada, sesungguhnya yang kalian memohon do'a kepada-Nya adalah yang Maha Mendengar, lebih dekat kepada kalian dibandingkan dengan leher binatang tunggangannya."*(HR. Muslim)
Sesungguhnya di dalam hadis di atas terkandung makna

kita selaku manusia mempunyai kedekatan hubungan dengan Allah SWT. Tingkat pendekatan seseorang hamba-Nya baik ketika dia berdo'a maupun ketika melakukan berbagai pekerjaan dan perbuatan lain. Sebagaimana Firman Allah :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ

Artinya : *"Dan apabila hamba-hamba Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepadaKu....."*(QS. Al Baqarah :186)²¹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tata cara melaksanakan zikir adalah dengan tempat yang bersih yang terhindar dari kotoran-kotoran serta kita yang melakukannya haruslah terlebih dahulu bersih dan dalam keadaan suci, baik pakaian maupun adab. Dan pelaksanaan ibadah zikir haruslah dengan keyakinan dan bukan main-main, karena zikir merupakan jalan untuk berhubungan dengan yang Maha Agung.

²¹ Muhammad Yunus, *Op.Cit*, h, 22

B. JIWA

Pengertian Jiwa

Jiwa adalah bagian yang tidak tampak pada tubuh atau jasmani, dan mempengaruhi tindakan atau sikap seseorang dalam kehidupannya sehari-hari. Dapat juga dimaksud dengan dorongan-dorongan alamiah pada manusia yang mendorong manusia kepada pemenuhan kebutuhan hidupnya.²²

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Di dalam surat Ar-rum Ayat 21 dapat di ambil pengertian bahwa ketenangan adalah yang di namai dengan kata "LITASKUNUU ILAIHAA" yaitu sakinah, ketenangan, ketentraman, saling cinta dan kasih sayang. Agar suami tenang dan tentram, kewajiban istri berusaha menenangkan dan menentramakan hati suami.

Jadi jelaslah bahwa tujuan hidup berumah tangga itu hanyalah untuk mencari ketenangan, saling cinta dan kasih sayang. Ketiganya merupakan tiang kokoh penyangga bangunan keluarga dan rumah tangga. Jika salah satunya tidak ada, maka goyahlah sendi rumah tangga.

Di dalam kata *mutmainnah* juga mengandung makna ketenangan, ketenangan jiwa yang di maksud di sini seperti tertera pada surat Al-Fajar Ayat 27 - 28:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

²² Harun Nasution, dkk. Ensiklopedi Islam Indonesia, (Jakarta: Jembatan 1982), h 722

Artinya : ”Hai jiwa yang tenang kembalilah kepada Tuhan mu dengan hati yang puas dan lagi di ridhoi-Nya.”

Demikianlah panggilan itu (*يَا أَيُّهَا*) dengan simpatik dan *approach* secara *psiehis* dan *respectable* (*يَا أَيُّهَا النَّفْسُ*) serta support dan *safety* (*يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ*) dengan kuat meyakinkan dan rileks memuaskan perasaan.

Panggilan itu adalah suatu *iklinasi*, tertulis di dalam nya spirit surgawi sejak panggilan pertama : ”Wahai jiwa yang tenang” terhadap di dalam suka maupun duka, tenang di waktu kaya dan miskin, tenang dan tidak bimbang lagi dan tenang dan tidak gelisah, tidak menyimpang dari jalannya, tidak menyeleweng dari garis langkahnya dan tenang serta tidak gemetar menghadapi hari yang dahsyat itu.²³

Kemudian diteruskan dengan menyertakan *efect* yang memenuhi seluruh cakra wala dengan keamanan, kerelaan dan ketentraman. Sementara irama lembut dan lambab di sekitar pemandangan itu menyanyikan lagu cinta, relasi dan kedamaian. Itulah surga dengan nafas-nafas kepuasan dan kelambabannya, mengintip dari cela-celah ayat itu di atas nampaklah Ar-Rahman yang Maha Agung menjenguk dan menghadap wajahnya.

Jadi maksud dari jiwa yang tenang (*An-Nafs Al-Muth Mainnah*) akan senantiasa tunduk dan patuh kepada Allah, mengikuti segala aturan dan ketentuan dan akan meninggalkan setiap larangan-Nya. Dan dari jiwa

²³ *Ibid*, h, 305

yang seperti inilah yang akan melahirkan ketenangan jiwa. Intinya apabila kita ingin memperoleh ketenangan yang di maksud di atas, atas hendaklah diperbanyak beribadah dan berbuat amal lainnya dan membersihkan hati dari sifat-sifat tercela yang akan menyebabkan ketidaktenangan serta hanya membuat semakin menderita dan penyakit dalam diri sipelaku, di antaranya yang paling besar adalah berzikir.

2. Hal-hal Yang Mempengaruhi Jiwa

Dalam kehidupan manusia yang tidak kala pentingnya dan mempunyai pengaruh besar dalam hidup ini adalah dimensi kejiwaan yang mengendalikan keadaan manusia agar selalu hidup sehat, tentram, tenang, dan bahagia. Dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan sosial kejiwaan menjadi faktor penentu dalam berbagai aspek kehidupan semua unsur pada diri manusia sampai kepada pencapaian tujuannya, memenuhi kebutuhan jasmani maupun rohani, seandainya jiwa manusia itu sehat, sehat yang di maksudkan di sini adalah di samping sehat jasmani dan rohani juga terhindar dari perbuatan-perbuatan yang berpengaruh buruk terhadap ketenangan jiwa, yang sangat berpengaruh bagi kehidupan.

Imam Al-Ghazali dalam bukunya "Ihya'Ulumuddin" memberi pengertian sebagai berikut : Dan budi pekerti yang keji ini adalah penyakit jiwa penyakit yang menghilangkan hidup abadi.²⁴

²⁴ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Terj M. Abidin Lc, (Asyifa, Jakarta:2003), h, 965

Secara singkat dapat dikatakan bahwa penyakit rohani ialah adanya sifat dan sikap (budi pekerti) yang buruk dalam rohani seseorang, yang mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak, yang menyebabkan terganggu kebahagiaannya dan terhalangnya demi memperoleh keridhoan Allah.

Allah menyatakan bahwa dalam rohani manusia memang ada sifat dan sikap yang seperti ini, antara lain dalam firman-Nya :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾

Artinya : ”Sesungguhnya manusia itu diciptakan (bersifat) keluh-kesah.” (QS Al-Ma’arij : 19)²⁵

Dari ayat di atas dijelaskan, bahwa dalam rohani manusia itu sudah ada bibit penyakitnya, dan Allah tidak suka kalau bibit itu berkembang. Apabila seseorang telah lupa akan Allah maka di saat itulah penyakit akan mulai berjangkit, syaitan akan mudah menghasut dan akan timbullah rasa sombong dan angkuh. Dari hal itulah akan menyebabkan kegelisahan dan terganggu ketenangannya, sebab telah melanggar apa yang telah di perintahkan oleh Allah.

Perbuatan keji dan perbuatan dosa itulah yang menjadi jiwa tidak tenang, selalu di hantui oleh rasa takut dan cemas. Seseorang itu tidak tenang, penuh dengan kegelisahan dan ketakutan di kala seseorang menyadari bahwa dirinya telah keliru dan melanggar apa yang di

²⁵ Muhammad Yunus, *Op.Cit*, h,854

perintahkan dalam agama. Di antara hal-hal yang mempengaruhi adalah sebagai berikut :

1. Perbuatan Dosa

Segala hal yang menyimpang dari perintah Allah, baik perintah untuk mengerjakannya ataupun perintah untuk meninggalkan larangannya, perintah yang dilanggar atau larangan yang dikerjakan termasuk dosa.

Al-Ghazali dalam kitab-Nya *Minhajul Abidin* menyebutkan dosa adalah ungkapan dari apa yang menyalahi perintah Allah baik dalam melakukan sesuatu maupun meninggalkannya.²⁶

Perlu kita ketahui bahwa segala perbuatan tercela dan maksiat ini semuanya adalah racun, dan penyebab sakit dan binasanya hati. Ia merupakan "Fitrah Kalbu", yang keinginannya adalah kepada selain Allah, disamping ia juga merupakan penyebab tambah parahnya penyakit hati dan timbullah kegelisahan, semua adalah akibat perbuatan dosa yang akan menyebabkan terganggunya ketenangan jiwa. Ibnu Mubarak berkata:

"Ku lihat tumpukan dosa-dosa telah mematikan kalbu, dan membiasakan berbuat dosa akan mewariskan kehina dinaan, sedang

²⁶ al Ghazali, *Minhajul Abidin*, Terj M Abidin, (Jakarta: Pustaka Amani, 1990) h,65

meninggalkan dosa dan kemaksiatan adalah hidupnya hati, dan itulah dia yang terbaik bagi dirimu.”²⁷

Maka barang siapa yang ingin hatinya hidup dan ingin keselamatan, hendaknya ia menjauhkan diri dari maksiat dan perbuatan dosa, karena apabila hati sudah mati perbuatan dosa yang akan selalu menemani. Hidupnya hati bagi orang-orang yang telah menyadari dirinya telah melakukan perbuatan dosa, maka akan terlihat dan terasalah baginya kegelisahan dan ketidaktenangan dalam dirinya, sebab telah berbuat dosa.

Dan pengaruh dosa terhadap ketenangan inilah yang dimaksud. Untuk lebih jelasnya penulis contohkan :

Seseorang yang beriman dikala ia terlupa dan disaat itu dia melakukan perbuatan yang di larang oleh Allah, dan saat ia menyadari bahwa apa yang dilakukannya itu suatu dosa, maka di saat itulah ketenangannya terganggu.

2. Kurang Beribadah

Dalam hal ini masalah pertama yang harus diperhatikan adalah pengertian ibadah yang mengandung arti taat dan tunduk kepada Allah. Hal ini mencakup semua aspek yang diperintahkan Allah atau yang di anjurkan oleh Rasul. Berupa kata-kata dan pekerjaan yang lahir maupun yang batin.

²⁷ M Abidin Bisri, dkk, *Pembersih Jiwa*, (Bandung: Pustaka Amani 1990), h, 30

Pekerjaan lahiriah mencakup seluruh rukun dan sandi-sandi agama, seperti sholat, puasa, zakat, haji atau ibadah dalam arti ritual. Dan pengertian ibadah juga mengandung seluruh bentuk upacara ritual yang disunatkan seperti ibadah zikir, membaca Al-Qur'an, berdo'a, *istiqhfar*, *membaca tasbih*, *tahlil*, *takbir*, dan *tahmid* kepada Allah.

Adapun ibadah secara batiniyah mencakup masalah takut kepada Allah, dan berserah diri kepada-Nya. Ikhlas dalam menjalankan perintah-perintah serta larangan-larangan agama-Nya dan berlaku sabar serta menerima apa yang telah di takdirkan Allah.

Penjelasan di atas menjelaskan tentang ibadah dalam Islam, akan tetapi bila salah satu dari ibadah tersebut kita tinggalkan kita tahu bahwa itu merupakan hal baik dan suatu kewajiban, itulah yang dinamakan kurang beribadah.

Apabila sholat sudah lalai bahkan ada yang di tinggalkan, maka akan datang kepada kita azab Allah. Setan pun akan mudah masuk karena setan senantiasa berusaha agar manusia ingkar kepada Allah, yaitu dengan memperlihatkan dan menjanjikan kemanisan hidup duniawi, sehingga tidak sedikit manusia terlena dan akhirnya terlepas sama sekali dari tuntutan Allah.

Begitu tidaknya ibadah seseorang sangat berpengaruh terhadap benar atau tidaknya iman seseorang dengan kata lain iman yang tidak terpelihara maka ibadah nya pun tidak teratur. Apabila ibadah sudah

tidak teratur maka akan mudah di rasuki oleh rasa takut, sebab akan berakibat buruk terhadap jiwa dan akan datang kegelisahan.

Rasa takut yang penulis maksudkan karena dengan kurang beribadah seseorang akan jauh dari Tuhannya. Dan Tuhan akan mendatangkan cobaan. Dari cobaan itulah seseorang baru akan menyadari bahwa dirinya telah berbuat suatu kesalahan dan timbul perasaan berdosa, dengan perasaan berdosa itulah menyebabkan ketidak tentraman pada jiwanya.

Untuk itu pula kita sadari bahwa hakikat hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Allah, sebagaimana Firman-Nya dalam Al-Qur'an :



Artinya : "Tiada Aku jadikan manusia dan jin melainkan untuk beribadah kepada-Ku" (QS Az-Zariaat : 56)²⁸

Dari ayat di atas sebagai pembuktian iman terhadap iman terhadap Allah adalah dengan jalan melaksanakan amal yang baik serta ibadah yang benar.

Dalam artian melaksanakan segala yang di perintahkan dan menjauhkan semua larangan-Nya, ini semua untuk kebahagiaan dan ketenangan hidup di dunia maupun di akhirat kelak.

²⁸ Muhammad Yunus *Op.Cit*, h, 777

3. Faktor Makanan

Kata *Al-ath'imah* (الأطعمة) berasal dari bahasa arab dan kata *mufradnya* ialah *Attha'aam* atau makanan. Manusia harus sehat jasmani dan rohaninya. Untuk menyehatkan jasmani haruslah memakan makanan yang bergizi tinggi yang di Indonesia dikatakan "Empat Sehat Lima Sempurna" yaitu terdiri dari : (1) Sepiring nasi, (2) Semangkok Sayuran, (3) Sepotong Daging, (4) Makan buah-buahan, dan (5) Segelas Susu.²⁹

Adapun kesehatan rohani ialah dengan mempraktekkan ajaran agama Allah SWT, sehingga di dalam firman-Nya :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ

Artinya : *(Yaitu) orang-orang yang beriman dan tenteram hatinya dengan mengingat Allah.*" (QS Ar-rad : 28)³⁰

Makanan dan minuman yang halal termasuk ibadah dan mendapat pahala dari Allah. Faktor makanan yang dimaksud dalam karya ilmiah ini adalah memakan hasil haram (tidak halal) ada pengaruhnya kepada sikap mental pemakan nya. Sebagai landasan nya sabda Rasulullah SAW :

كل لحم نبت من حرام فالنار أولى به (من كتاب موعظة المؤمنين)

Artinya : *"Tiap otot daging yang dipupuk dengan hasil haram maka ia lebih berhak masuk neraka."*³¹

²⁹ Kahar Masykur, Terj Bulughul Marram, buku II, (Jakarta: Rineka Cipta), h, 274

³⁰ Muhammad Yunus, *Op.Cit*, h, 335

³¹ *Ibid*, h, 375

Dari hadis diatas perlu di ketahui bahwa makanan yang di makan oleh manusia akan membawa perwatakannya sendiri (pengaruh) dan itu akan di proses oleh perut manusia. Setelah itu manusia akan terpengaruh oleh makanan yang di makannya. Apabila makanan yang dimakannya itu selalu halal maka akan sehatlah jasmani maupun rohaninya, begitu juga sebaliknya, malah akan timbul kesengsaraan dan penyakit karena hasil yang dimakan adalah haram.

Sebagai umat Islam yang telah mengetahui sebelumnya, segala hal yang dilarang oleh Allah apabila di lakukan adalah dosa dan setiap orang-orang yang berbuat dosa akan merasa cemas dan gelisah karena telah melakukan pelanggaran dalam ajaran Allah. Allah akan senantiasa memberi ganjaran dari apa yang di perbuat umat manusia. Dan ganjaran itulah yang merupakan balasan dari apa yang telah di perbuat.

Dari penjelasan-penjelasan yang merupakan hal-hal yang mempengaruhi ketenangan jiwa di atas, semuanya terhimpun dalam perbuatan dosa. Sebab apabila seseorang telah menyadari dirinya berbuat dosa maka akan timbullah penyesalan dan akan membuat seseorang merasa takut dengan dosa yang diperbuatnya, sehingga timbul ketegangan dan ketidak tenangan karena takut akan azab Allah.

Dan salah satu jalan untuk bisa memperoleh ketenangan itu kembali adalah tobat dari dosa yang di lakukan dan memperbanyak ibadah serta tidak mengulangi perbuatan dosa itu lagi, maka dari

ibadah dan tobat yang di lakukan dengan ikhlas dan betul-betul dari hati nurani akan terciptalah kembali kedamaian dan ketenangan hidup yang di dambakan.

BAB III

AYAT-AYAT TENTANG ZIKIR DAN AYAT-AYAT TENTANG JIWA

A. Ayat-Ayat tentang Zikir

1. Surat Al-Baqarah : 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya : *"Maka ingatlah kamu kepada Ku, niscaya Aku ingat kepadamu dan berterima kasihlah kepada Ku dan janganlah kamu menyangkal (nikmatKu)."*
(QS Al Baqarah : 152)

Allah mengingatkan kepada hamba-hambaNya yang telah beriman atas nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada mereka berupa diutusnya Rasulullah Muhammad SAW, yang membacakan ayat-ayat-Nya yang jelas kepada mereka, menyucikan dan membersihkan (al-Qur'an) hikmah (as-Sunnah), serta mengajari mereka apa yang belum mereka ketahui, setelah sebelumnya mereka berada dalam kebodohan berpindah kepada kondisi para wali dan ketenangan para ulama sehingga mereka menjadi ulama sejati dan baik karena mendapatkan limpahan Rahmat Allah berupa sosok Muhammad SAW. oleh karena itu, Allah mengimbau mereka untuk mengakui nikmat ini serta membalasnya dengan mengingat dan bersyukur kepada-Nya.¹

¹ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an (dibawah naungan al-Qur'an)* diterj As'ad Yasin, dkk, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, jilid I, h, 52.

2. Surat Al-Baqarah : 198

فَإِذَا أَقَضْتُمْ مِنْ عَرَفَاتٍ فَادْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ
وَاذْكُرُوهُ كَمَا هَدَيْتُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمَنِ الضَّالِّينَ

Artinya : "Apabila kamu bertolak kembali dari padang Arafah , hendaknya ingat akan Allah pada Masy'aril-haram (nama bukit). Dan ingatlah akan Allah sebagaimana Dia telah menunjuki kamu. Sesungguhnya kamu sebelumnya termasuk orang-orang yang sesat."

(QS Al Baqarah : 198)

Masy'aril Haram adalah Muzdalifah. disini, al-Qur'an memerintahkan mengingat Allah di Masyaril Haram setelah bertolak dari Arafah, kemudian mengingatkan kaum Muslimin agar senantiasa berzikir untuk mengingat Allah, untuk menunjukkan kesyukuran atas petunjuk ini. diingatkannya pula kepada mereka akan keadaan mereka sebelum mendapat petunjuk ini.²

3. Surat Al-Baqarah : 200

فَإِذَا قَضَيْتُمْ مِنْ سَكَكُمُ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا

Artinya : " Maka apabila kamu tunaikan amalan haji, ingatlah Allah seperti kamu mengingat bapak-bapakmu atau lebih sangat mengingatnya."

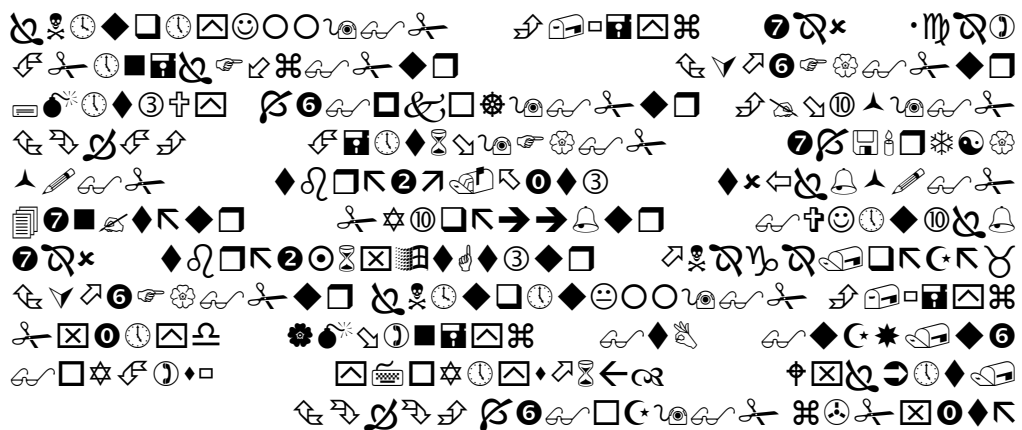
(QS Al-Baqarah :200)

Seperti kamu mengingat bapak-bapakmu atau bahkan sebagaimana biasanya kamu "menyebut- nyebut nenek moyang-mu" itu bukan berarti menyebut nenek moyang bersama Allah, melainkan merupakan ultimatum dan memberikan pengarahan kepada yang lebih patut serta yang lebih utama, dia berfirman kepada

² Ibid, h, 52.

mereka, sesungguhnya kamu menyebut bapak-bapakmu padahal kamu tidak menyebut-nyebut selain Allah, maka gantilah tindakan-mu dengan ini, bahkan hendaklah kamu lebih banyak mengingat Allah ketika kamu keluar untuk menunaikan haji dan melepaskan semua pakaian (yang berjahit dan yang beratribut), maka berlepaslah kamu dari semua nasab.³

4. Surat Ali Imran : 190-191



Artinya : “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi orang-orang silih bergantinya (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah ketika berdiri, duduk, dan waktu berbaring, dan mereka memikirkan kejadian langit dan bumi.”
(QS Ali-Imran : 190-191)

Siapakah mereka yang berakal kuat itu? mereka adalah orang-orang yang memperhatikan penciptaan langit dan bumi beserta isi dan hukum-hukumnya, lalu mengingat penciptanya, Allah dalam segala keadaan, seperti sambil berdiri, duduk, maupun berbaring.

Mereka juga memikirkan keindahan ciptaan Allah, rahasia-rahasia kejadiannya, dan segala yang dikandung alam ini, kemanfaatan, hikmah dan

³ Ibid h, 56

rahasia yang menunjukkan kodrat (kekuasaan) serta ketunggalan (ke-Esaan) Allah yang sempurna, baik alam bumi ataupun alam atas. Maha Suci Engkau dari membuat sesuatu dengan sia-sia. segala apa yang dijadikan pasti punya tujuan, mengandung hikmah dan kemaslahatan.⁴

5. Surat An-Nisa' : 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا
أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya : "Apabila kamu telah selesai mengerjakan shalat, hendaklah kamu ingat akan Allah waktu berdiri, dan duduk, dan berbaring. Apabila kamu telah aman, maka dirikanlah shalat (sebaik-baiknya). Sesungguhnya shalat itu di perlukan atas orang-orang mukmin pada waktunya."

(QS An Nisa': 103)

Jika kamu telah menunaikan shalat khauf, hendaklah menyebut nama Allah dalam hatimu dengan mengenang nikmat-Nya atau dengan lisan-mu, seperti memuji dan membesarkan Allah dalam semua keadaan. jika suasana telah tenang kembali, musuh telah menjauh, atau perang telah usai, hendaklah kamu menjalankan shalat dengan sempurna seperti shalat yang biasanya, sempurnakan rukun, syarat dan sempurna tata caranya.⁵

6. Surat An-Nisa' : 142

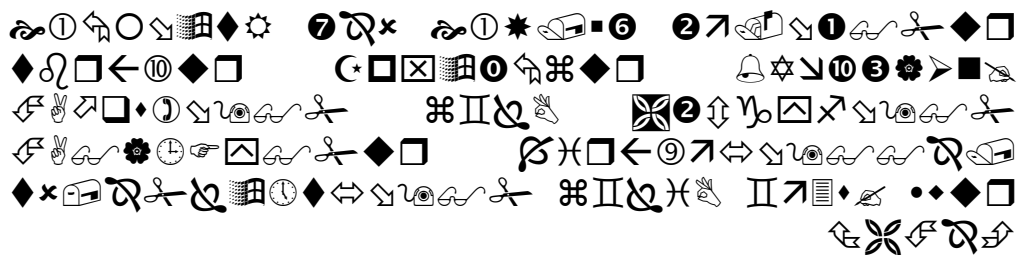
⁴ Teungku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir al-Qur'anul Majid an-Nuur*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000) jilid I h, 759.

⁵ *Ibid* h, 943

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَدِّعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِيعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَآءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٤٢﴾

Artinya : *"Sesungguhnya orang-orang yang munafik itu menipu Allah , sedang Allah menipu mereka itu (membalas tipuan mereka). Apabila mereka berdiri hendak shalat, mereka berdiri dengan malas, serta riya terhadap manusia dan mereka ada mengingat Allah, melainkan sedikit sekali."*
(QS An Nisa' : 142)

7. Surat Al A'raf : 205



Artinya : ” Ingatlah Tuhan mu dalam hatimu, serta merendahkan diri dan takut, dan bukan dengan suara yang keras, waktu pagi dan petang hari, janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.”
(QS Al-A’raf :205)

Sebutlah nama Tuhan dan ingatlah pada-Nya dengan mengingat nama, sifat-Nya, serta mensyukuri nikmat-Nya dan meminta ampunan kepada-Nya. sebutlah nama Allah dengan keadaan merendahkan diri, tunduk serta mengharapkan pahala-Nya. sebutlah nama Allah dengan lisan dan hatimu tanpa mengeraskan suaramu, tetapi juga jangan terlalu halus, sebutlah nama Tuhan-mu dengan suara sederhana (sedang-sedang).⁶

8. Surat Al-Anfal : 45

⁶ *Ibid* , h,1541

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا
لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya : “*Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu bertempur dengan kaum (kafir itu), hendaklah kamu tetap, serta ingat kepada Allah sebanyak-banyaknya, mudah-mudahan kamu peroleh kemenangan.*”
(QS Al Anfal : 45)

Allah Ta’ala menyuruh berteguh hati ketika memerangi musuh dan bersabar dalam mengalahkan mereka. maka janganlah kabur, berpaling, dan takut. hendaklah berzikir kepada Allah Ta’ala dan tidaklah melupakan-Nya dalam kondisi demikian, justru orang Islam harus memohon pertolongan dan bertawakal kepada-Nya. mereka harus memohon pertolongan kepada-Nya atas musuh-musuhnya. hendaklah mereka taat kepada Allah dan Rasul-Nya dalam segala perkara dan janganlah berselisih dalam persoalan yang ada diantara mereka sehingga karenanya menjadi bercerai berai dan menyebabkan kehancuran dan kekalahan mereka dan “hilanglah kekuatanmu, semangatmu dan keseriusanmu”, dan bersabarlah. sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.⁷

9. Surat Al-Ankabut : 45

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

⁷ Muhammad Nasib ar- Rifa’i, *Tafsir Ibnu Katsir*, penerj Syihabuddin, Gema Insani Press, cet ke IV Januari 2002, jilid II, h, 434.

Artinya : ” *Sesungguhnya shalat itu melarang memperbuat keji dan yang mungkar. Sesungguhnya mengingat Allah terlebih besar (faedahnya), Allah Maha Mengetahui apa-apa yang kamu usahakan.*”
(QS Al Ankabut : 45)

Allah Ta’ala menyuruh Rasulullah SAW, dan kaum mukmin agar membaca al-Qur’an dan menyampaikannya kepada manusia. dan dirikanlah shalat dengan sempurna dalam hal kekhusyu’an, rukun-rukun, dan perenungan al-Qur’an yang dibacanya. ”sesungguhnya shalat itu mencegah perbuatan keji dan munkar” sesungguhnya shalat yang khusyu’ disertai dengan hati yang tunduk, pengerjaan rukun, dan penghayatan yang benar dan ikhlas memiliki dampak efektif dalam mencegah perbuatan keji dan munkar. shalat yang dilakukan dengan kehadiran hati pada setiap apa yang dilakukan, merupakan zikir yang murni karena Allah Ta’ala yaitu yang menyatukan gerak hati, lisan, dan anggota badan secara integral.⁸

10. Surat Al-Ahzab : 35

وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ
أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٣٥﴾

Artinya : ”*Laki-laki yang banyak mengingat Allah dan perempuan-perempuan yang banyak mengingat-Nya , maka Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.*”(QS Al-Ahzab : 35)

Firman Allah Ta’ala, ”laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya”, ketaatan merupakan buah keimanan dan ke-Islaman. dan laki-laki

⁸ Ibid h, 734.

dan perempuan yang benar dalam bertutur kata, karena kebenaran merupakan suatu perkara yang terpuji, dan kebenaran itu merupakan tanda dari ke-imaan. “laki-laki dan perempuan yang sabaar” inilah tabiat dan keteguhan, yaitu ketabahan dalam menghadapi berbagai musibah. laki laki dan perempuan yang khusyu’ yang bermakna diam, tenang, tentram, terkontrol, dan tawadhu’.

Laki laki dan perempuan yang bersedekah, berbuat baik kepada manusia yang membutuhkan dan lemah. yaitu orang yang tidak memiliki penghasilan dan usaha. “laki-laki dan perempuan yang berpuasa” berpuasa merupakan penyuci tubuh, puasa membersihkan diri seseorang dari berbagai kotoran kehinaan baik yang bersifat naaluriyah maupun syariah. dan laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya dan banyak menyebut nama Allah.⁹

11. Surat Al-Ahzab : 41

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

Artinya : *”Hai orang-orang yang beriman, ingatlah akan Allah dengan ingatan yang sebanyak-banyaknya (perbanyak mengingat Allah).”*
(QS Al-Ahzab : 41)

Allah Ta’ala menyuruh hamba-hambanya yang beriman agar mengingat Allah Ta’ala atas nikmat-Nya yang besar dan karunia-Nya yang melimpah jika mereka berbuat demikian maka bagi mereka pahala yang banyak dan tempat kembali yang baik.¹⁰

12. Surat Al-Munafiqun : 9

⁹ Ibid h, 857.

¹⁰ Ibid h 871.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ ءَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ
يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴿٩﴾

Artinya : “ Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu lalai (lengah) karena harta benda dan anak-anakmu dari pada mengingat Allah. Barang siapa memperbuat demikian itu maka mereka orang yang merugi.”
(QS Al-Munafiqun :9)

Allah SWT memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman agar banyak mengingat-Nya dan melarang mereka disibukkan dengan harta dan anak sehingga lalai untuk mengingat Allah dan orang yang tidak memperdulikan perintah dan larangan ini.¹¹

13. Surat Al-Ghaasyiyah : 21

فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ ﴿٢١﴾

Artinya : ”Maka berilah (mereka) peringatan, engkau hanya memberi peringatan.”
(QS Al-Ghaasyiyah :21)

Berilah peringatan dengan ini dan itu! ingatkanlah mereka dengan akhirat dan segala rangkaian dan peristiwanya. ingatkanlah mereka dengan alam semesta beserta segala isi dan kandungannya. sesungguhnya engkau hanya seseorang pemberi peringatan. inilah batas-batas tugasmu.¹²

¹¹ Ibnu Katsir, *op.cit*, h, 716.

¹² Sayyid Quthb, *op.cit*, h, 114.

B. Ayat-Ayat tentang Ketenangan Jiwa

1. Surat Ar-Rad : 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan tentram hatinya dengan mengingat Allah. Ingatlah (bahwa) dengan mengingat Allah itu, tentramlah segala hatinya."*
(QS Ar-Rad : 28)

Firman Allah Ta'ala, "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah." hati itu menjadi tentram dan cenderung kepada sisi Allah, ridho ketika mengingat-Nya, ridha kepada Allah sebagai pelindung dan penolong. maka terwujudlah ketentraman dengan zikir.¹³

2. Surat Ar-Rum : 21

وَمِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

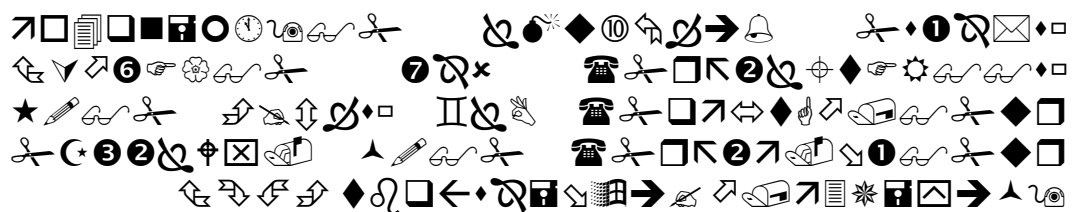
Artinya : *"Dan di antara tanda-tanda -Nya , Dia menciptakan jodoh untukmu dan dirimu (bangsamu) supaya kamu bersenang-senang kepada-Nya dan dia mengadakan sesama kamu kasih*

¹³ Ibnu Katsir, *op.cit*, h, 92.

sayang dan rahmat. Sesungguhnya tentang demikian itu, menjadi ayat (tanda) bagi kaum yang memikirkan.”
(QS Ar-Rum :21)

Firman Allah Ta’ala ”dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri.” yakni menciptakan kaum wanita dari jenismu sebagai pasangan hidup,” supaya kamu merasa cenderung dan tentram kepadanya.” yakni agar terciptalah keserasian di antara mereka, karena kalaulah pasangan itu bukan dari jenismu, niscaya timbullah keganjilan, sesungguhnya yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.¹⁴

3. Surat Al-Jumuah : 10



Artinya : ”Maka apabila telah ditunaikan shalat bertebaran lah kamu di muka bumi dan carilah karunia (rezki) Allah dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya mudah-mudahan kamu menang (sukses).”
(QSAI-Jumu’ah:10)

Allah telah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman agar berkumpul dihari jum’at untuk beribadah, maka Allah SWT berfirman, “hai orang-orang yang beriman apabila diseru untuk menunaikan shalat dihari jum’at,

¹⁴ Ibid h, 759.

maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah. yaitu pergilah, berniatlah dan bersungguh- sungguhlah dalam melakukannya.¹⁵

4. Surat Asy-Syams : 7

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾

Artinya : *"Demi diri (manusia) dan yang menyempurnakannya (Allah)."*
(QS Asy-Syams : 7)

Firman Allah Ta'ala, "demi jiwa dan Dia yang telah menciptakannya dengan sempurna dan istiqomah diatas fitrah yang lurus."¹⁶

5. Surat Asy-Syams : 9-10

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya : *"Sesungguhnya telah menanglah orang yang membersihkan (jiwanya) . Dan merugilah orang yang mengotorkannya."*
(QS Asy-Syams : 9-10)

Firman Allah Ta'ala, "menanglah orang yang membersihkan jiwanya" maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu kefasikan dan ketakwaannya," yaitu menunjukinya kepada suatu yang dapat mengakibatkan kefasikannya, dan ketakwaannya, lalu menjelaskan kepadanya tentang mana yang baik dan mana yang buruk.¹⁷

¹⁵ Ibid, h, 702.

¹⁶ Ibid, h, 989.

¹⁷ Ibid

BAB IV

KORELASI ZIKIR DENGAN KETENANGAN JIWA

A. Pengaruh Dosa terhadap Ketenangan Jiwa

Dosa

Adapun yang menyebabkan manusia berbuat dosa dikarenakan dalam diri manusia 4 sifat yaitu:

1) Sifat ketuhanan (Sifat rububiyah)

diantara sifat ketuhanan yang sering terdapat diri manusia yaitu: sifat *takabbur*, sombong karena memiliki banyak harta, menganggap sepele orang lain, angkuh, merasa lebih hebat banyak ilmu, menganggap orang lain bodoh. Demikian juga sifatnya, segala gerak langkah dan amal ibadahnya untuk mendapat pujian dan kekaguman dari orang lain. Memang ada beberapa sifat tuhan yang boleh ditiru, diantara yang berbelas kasih, pengampun atau pemaaf, penyayang.

2) Sifat *Syaithaniyah*

Bila sifat-sifatnya telah berpindah kepada manusia, pasti manusia itu selamanya akan berbuat dosa diantara sifat *syathamiyah*: hasud, iri, tidak senang dengan keadaan dan melihat orang lain memperoleh kebahagiaan. Curang dan menipu sesamanya melakukan perbuatan dosa, namun tidak memiliki keinginan untuk berbuat kebaikan sama sekali.

3) Sifat Bahimiyah

Sifat bahimiyah yang dimaksud adalah penyebab lain yang mendorong manusia berbuat dosa, lebih jelasnya: memiliki sifat hewan, seperti tamak, nafsu syahwat yang tidak bisa dikembalikan, mencuri, dan termasuk memperhatikan halal dan haramnya makanan yang terpenting perut kenyang.

4) Sifat Saubiyah

Sifat ini lebih berbahaya karena Kadang- Kadang berani melakukan pembunuhan, pamarah, dan selalu mencelakakan orang.

Dari keempat sifat diatas akan menimbulkan dosa. Ada yang tergolong dosa besar dan dosa kecil. Tetapi pada garis besarnya, jenis dosa ini ada dua macam yaitu dosa antara manusia dengan Allah dan dosa antara manusia dengan sesamanya.¹

1. Akibat Yang ditimbulkan dari Perbuatan Dosa

Setiap orang merasakan dan mengetahui betapa buruknya akibat-akibat dari penyakit yang menimpa pada seseorang terutama akibat berbuat dosa. Dibawah ini akan penulis jelaskan, sebagai berikut:

a. Berbuat dosa merusak hubungan manusia dengan Allah.

Dalam keadaan bagaimanapun dan dimanapun, manusia selamanya harus berhubungan dan menghubungkan diri kepada Allah Swt. Yang menciptakannya. Apabila putus hubungan dengan Allah maka akan putus pula Ramat Allah kepadanya. Allah Swt Berfirman:

¹ Ahmad Abu, *Do'a dalam Islam*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), h, 170.

ضَرَبْتُ عَلَيْهِمُ الدِّلَّةَ أَيَّنَ مَا تُثَقِّفُوا إِلَّا بِحَبْلِ مِّنَ اللَّهِ وَحَبْلِ مِّنَ النَّاسِ
وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ وَضَرَبْتُ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةَ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا
يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا
وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya: “mereka diliputi kehinaan dimana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia, dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. yang demikian itu karena mereka kafir terhadap ayat- ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa alasan yang benar. yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan melampaui batas”
(QS.Ali Imran 112)²

b. Berbuat Dosa Akan Merusak Iman

Iman merupakan rahmat Allah yang paling istimewa yang diberikan kepada manusia, sebab tidak semua manusia diberi rahmat ini, tidak sedikit manusia yang hidup jauh dari iman, bahkan tidak ada seorangpun yang bisa menetapkan iman seorang manusia kecuali Allah³. sebagaimana Firman Allah:

﴿وَلَوْ أَنَّا نَزَّلْنَا إِلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةَ وَكَلَّمَهُمُ الْمَوْتَىٰ وَحَشَرْنَا عَلَيْهِمْ
كُلَّ شَيْءٍ قُبُلًا مَا كَانُوا لِيُؤْمِنُوا إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ وَلَٰكِنَّا أَكْثَرُهُمْ
يَجْهَلُونَ ﴿١١٣﴾﴾

Artinya: ” kalau sekarang kami turunkan malikat kepada mereka, dan orang- orang yang telah mati berbicara dengan mereka dan

² Departemen Agama, *al-Qur'an dan Terjemah*, (Semarang: CV. Toha Putra), 1996, h, 51.

³ Muhammad Yunus, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, (Jakarta: PT. Hida Karya Agung, 1986), h, 86.

kami kumpulkan (pula) segala sesuatu dihadapan mereka tidak (juga) akan beriman kecuali jika Allah menghendaki, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui” (QS. Al- An’am 111)⁴

Iman begitu mahal akan luntur karena manusia banyak berbuat dosa, iman itu akan semakin menipis dan lama kelamaan akan habis karena manusia terlalu banyak berbuat maksiat kepada Allah. tetapi apabila iman telah bersih dalam hati manusia maka segala perbuatan dosa sudah tidak terasa dosa lagi. apabila sudah demikian maka tidak ada gunanya lagi. apabila sudah demikian maka tidak ada gunanya lagi nasehat atau petunjuk, semua itu ibarat cahaya matahari yang tidak berguna bagi orang buta.

c. Berbuat Dosa Akan Merusak Hubungan Manusia Dengan Sesama

Telah kita ketahui, bahwa hubungan baik dengan sesama manusia termasuk faktor yang akan menentukan kebahagiaan atau sengsaranya manusia. manusia tidak akan bisa hidup sendiri. para ahli ilmu pendidikan mengatakan: manusia baru dapat menjadi manusia, kalau hidup didalam masyarakat manusia.

Memanglah manusia harus hidup bersama. apalagi dizaman sekarang ini, sebab saling ketergantungan manusia itu semakin meningkat. dosa akan memutuskan hubungan manusia. sebab apabila sudah terjadi kebencian, penghianatan dan saling cela mencela.

⁴ *Ibid*, h, 185

d. Berbuat Dosa Merusak Kebahagiaan Hidup

Sebenarnya ini berkaitan mulai dari pertama, mana ada orang yang merasa tenang bila dosa telah melekat dalam kepribadiannya. menurut ajaran Islam kebahagiaan akan dirasakan oleh orang-orang yang beriman dengan mengerjakan perbuatan yang baik-baik saja. tapi apabila manusia telah melakukan dosa, maka kebahagiaan itu akan rusak, bahkan akan berganti menjadi kesengsaraan (azab).

Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

حدثنا محمد بن حاتم بن ميمون حدثنا ابن مهدي عن معاوية بن صالح عن عبد الرحمن بن جبير بن نفير عن ابيه عن النواس بن سمعان الانصاري, قال: سألت رسول الله عن البر والاثم؟ فقال: البر حسن الخلق, والاثم ما حاك في صدرك, وكرهت ان يطلع الناس (رواه مسلم)

Artinya : *Bercerita kepada kami Ahmad bin Hatim, Ibnu Mahdi, dari Muawwiyah bin Shalih dari Abdurrahman bin Jubair, dari Annawas bin Sam'an. berkata " Aku bertanya kepada Rasulullah Saw, tentang kebaikan dan dosa, maka beliau menjawab : Kebaikan itu adalah akhlak yang baik, dan dosa itu adalah apa yang menggerogoti jiwamu dan kamu benci dilihat oleh manusia ". (HR. Muslim)⁵*

Dari akibat yang ditimbulkan oleh perbuatan dosa diatas jelaslah adanya hubungan antara dosa dan ketidak tenangannya yakni dosa dan siksa. bencana apapun bentuknya tidak akan bisa lepas dari adanya dosa dan kesalahan manusia, atau putus hubungan dengan kasih sayang terhadap sesama manusia.

⁵ Imam Muhyiddin Nawawi, Shahih Muslim, (Beirut Lebanon : Dar el -Marefah Publishing, 1995), h,327.

Jadi, dapat dianalisa dari uraian- uraian pada bab sebelumnya, dan berdasarkan ayat serta hadis yang terdapat dalam karya ilmiah ini cukuplah jelas bahwa; kejelekan akan dialami dan menimpa manusia, seperti tidak tenang, kehinaan, kemiskinan bahkan bencana alam lainnya sebagai akibat dari perbuatan dosa. karena perbuatan dosa menutup hati (rohani) manusia dari kebenaran terutama tentu kebenaran akan dinullah (agama Allah).

Kalau hati sudah tertutup dari kebenaran, maka manusia akan cenderung berbuat kejahatan dan sesat. karena itu hidupnya akan menjadi sengsara. apabila keadaan sudah demikian, maka janganlah sekali- kali menyalakan Allah tetapi harus cepat mawas diri. siapa tahu kita telah lupa menghubungkan diri kepada Allah atau barangkali telah memutuskan hubungan kasih sayang sesama manusia. sebab kesadaran merupakan kunci untuk kembali kepada mengingat Allah dan kembali bersih dari dosa dengan jalan taubat dan menjalankan ibadah kepada-Nya agar tercipta kembali kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup dan kehidupan.

B. Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa

Setiap penyakit walaupun kecil ada obatnya. Sebab seperti yang telah di ketahui, setiap penyakit mempunyai akibat yang buruk dan merusak. Sebagaimana penyakit rohani, sangat perlu untuk di obati karena akibat penyakit rohani ini membawa dampak pada kepribadian seseorang yaitu dapat merusak kehidupan jasmaniah dan rohaniah, kehidupan duniawi dan ukhrowi.

Oleh karena itu, untuk penyembuhan penyakit yang ada dalam jiwa manusia itu membutuhkan upaya pengobatan yang efektif.

Sejalan dengan upaya penyembuhan tersebut, Yahya Jaya mengatakan bahwa psikoterapi adalah upaya pengobatan dan pemulihan kesehatan baik itu fisik, psikis, sosial, iman, maupun kalbu orang yang terganggu atau sakit melalui bantuan kejiwaan, atau pengobatan yang di tujukan pada pembinaan aspek kejiwaan penderita.⁶

Berdasarkan penjelasan di atas upaya pengobatan yang di maksud adalah pengobatan yang di berikan oleh seseorang dengan tidak menggunakan obat-obatan melainkan dengan kekuatan bathin. kekuatan spiritual guna mewujudkan kebahagiaan hidup dan ketenangan jiwa si penderita baik itu di dunia maupun di akhirat.

Pada hakikatnya, agama dengan segala bentuk kekuatan serta hukum-hukum yang berlaku dapat membendung terjadinya gangguan kejiwaan. Hal ini telah terbukti bagi seseorang yang melakukan pelanggaran atau kesalahan-kesalahan dalam hidupnya sehingga membawa kepada kegelisahan , akhir dari itu timbul suatu penyesalan kepada orang yang bersangkutan , maka agama memberi jalan untuk mengembalikan ketenangan bathin dengan memohon ampun kepada Tuhan.

Pengobatan spiritual yang di berikan oleh orang-orang terdahulu tentunya bukan sembarangan melainkan para pemuka yang tahu banyak tentang agama dan persoalannya. Caranya tiada lain dengan memberikan

⁶ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan manfa'at dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1994), h, 91

bimbingan atau nasehat-nasehat dengan berpedoman Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber dari ajaran islam itu sendiri.

Dengan demikian pemuka agama terdahulu telah berhasil membuka tabir belunggu kejiwaan, keresahan penderita kepada ketenangan dan ketentraman bathin. Adapun salah satu ayat al-qur'an yang berisikan aspek penyembuhan gangguan kejiwaan terdapat pada surat Al-Isra' ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya : *"Dan kami turunkan dari al-qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat terhadap orang-orang yang beriman dan al-qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim kecuali kerugian."*⁷

Berdasarkan ayat di atas, tidak di ragukan lagi bahwa dalam Al-Qur'an terdapat kekuatan spiritual yang luar biasa dan memiliki pengaruh yang mendalam atas diri manusia. Semuanya itu terlaksana melalui keyakinan agama yang kuat, kokoh, dan tangguh dalam kehidupannya. Oleh karena itu, ayat memberi petunjuk bahwa agama itu sendiri mempunyai terapi bagi penderita gangguan kejiwaan. Namun bagaimanakah pelaksanaan dari terapi tersebut haruslah dilihat dari aspek ajaran islam itu.

Adapun pengaruh zikir itu sebagai terapi yang dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan, dapat di lihat berikut ini :

⁷ Departemen Agama RI, *Op.Cit*, h, 232.

1. Iman dan Aqidah

Dari segi iman dan aqidah banyak terapi yang dapat di sembuhkannya, sebab aqidah merupakan keyakinan semua makhluk manusia yang beriman kepada Allah. Tentunya dalam hal ini adalah aqidah islam yang tercermin dalam rukun iman itu sendiri. Apabila keimanan sudah tertanam dengan kokohnya pada diri seseorang atau pada setiap jiwa yang beriman maka keimanan itu akan memberi pengaruh dan membawa hikmah bagi kesehatan mental, dan terhindar dari gangguan kejiwaan. Adapun pengaruh dari aqidah keimanan itu adalah sebagai berikut :

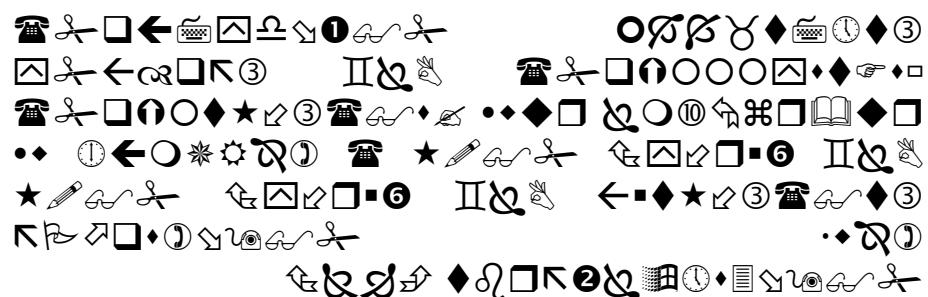
a. Terhadap Jiwa

Dalam agama islam dituntut untuk beriman kepada Allah dan segala ketentuan-Nya yang berlaku pada rukun iman itu sendiri. Namun bila seseorang tidak meyakini serta mempercayainya terhadap pokok-pokok keimanan islam itu, disinilah akan timbul penyakit atau gangguan, seperti stress, takut, cemas, dan gangguan kejiwaan lainnya. Apabila hal itu telah timbul maka pengaruhnya terhadap jiwa sangat besar sekali sehingga ketentraman jiwa akan terganggu, tapi bila mereka meyakini dengan sebenar-sebenarnya keyakinan maka yang akan terjadi juga sebaliknya yaitu membawa kepada ketentraman jiwa.

b. Menumbuhkan Keberanian dan Kepercayaan Diri

Keimanan kepada Allah menjadikan orang itu sangat luar biasa. Tidak menjadi orang penakut dan cemas serta ragu-ragu dalam hidupnya. Orang yang beriman tidak akan takut kepada siapapun, melainkan yang mereka takutkan adalah kemurkaan Allah kepadanya. Takut dan cemas yang mereka rasakan yaitu tatkala melakukan dosa, mengakibatkan mereka dalam keresahan. Kendatipun demikian mereka tidak putus asa untuk memohon ampun dengan mendekatkan diri kepada Allah. Sikap percaya diri jauh sebelumnya telah tertanam dalam jiwa mereka, dan sikap putus asa mereka hindarkan dalam kehidupan ini.

Sikap mereka itu tercermin dalam Al-Aqur'an Surat Yusuf ayat 87 :



Artinya : *"Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir."*⁸

Berdasarkan ayat di atas, orang yang beriman selalu optimis dalam hidupnya. Akibat dari keoptimisan itu terhindar dari macam gangguan kejiwaan.

⁸ Departemen Agama, *Op.Cit*, h,196

c. Menumbuhkan Kesabaran dan Ketahanan Mental

Orang yang beriman dalam kehidupannya selalu bersikap sabar, walaupun apa saja dan cobaan yang datang menimpanya.

Sebab orang yang beriman berkeyakinan bahwa cobaan dan ujian itu datangnya dari Allah, hal ini tercermin pada surah Al-Taghabun ayat 11 :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾

Artinya : *"Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."*⁹

d. Menghilangkan Perasaan Kesepian

Orang yang beriman tidak akan merasakan kesepian walau dalam keadaan sendirian. Kendati ia mengalami suatu kesulitan dan kesusahan, namun ia tetap pada pendiriannya dan bersandar kepada Allah SWT. Memohon sesuatu pertolongan dalam kehidupannya. Hal itu tercermin dalam kandungan surat Al-Fatihah ayat 5 :

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

Artinya : *"Hanya engkau (Ya Allah) yang kami sembah dan hanya kepada engkau kami meminta pertolongan."*¹⁰

⁹ Muhammad Yunus, *Op.Cit*, h, 834

¹⁰ *Ibid*, h, I

e. Menumbuhkan Ketenangan dan Ketentraman Jiwa

Dalam al-qur'an surat Al-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang - orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tentram.”¹¹

Muhammad Said Thanthawy, menafsirkan ayat diatas, bahwa dengan hanya berzikir kepada Allah akan membuat hati manusia menjadi cinta kepada Allah dan tidak akan mempertuhankan hawa nafsu. Alasannya adalah (QS al-Anfal: 2)

“sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka”.¹²

Orang-orang yang mengingat Allah dan sadar terhadap dirinya akan menimbulkan ketenangan dan ketentraman jiwa. Karena di dorong keimanan itulah dapat mengobati jiwa yang resah dan terganggu.

Dengan demikian melalui keimanan dan aqidah yang kuat bisa di peroleh ketenangan jiwa dan kedekatan kepada Allah. Oleh sebab itu, di setiap kali orang memperbaharui aqidah dan amalnya berarti setiap kali

¹¹ Ibid, h, 335.

¹² M Said Thanthawy, *Tafsir al- Washit li Qur'an al-Karim* (Mesir: Dar Nahdhah, 1997) Jilid VII, h, 478.

pula lah ia memperoleh perasaan lega dan selalu dekat dengan Allah. Bila orang yang memiliki keyakinan yang kokoh dan taat beribadah, berarti ia telah menjaga dirinya dekat dengan Allah dan terhindar dari perbuatan jahat dan terhindar pula dari penyebab timbulnya ketidak tenangan jiwa.

2. Ibadah

Dari aspek ibadah dalam agama islam memiliki kandungan yang sangat dalam terutama sebagai pengobatan gangguan kejiwaan. Hal itu dapat di lihat dari pelaksanaan ibadah itu sendiri sebagai terapi gangguan kejiwaan yaitu ibadah zikir salah satunya.

Penyebutan dari ingatan pada tuhan (zikrullah) secara terus menerus dengan penuh kehidmatan (QS Al-A'raf :215) akan membiasakan hati sanubari kita senantiasa dekat dan akrab dengan Allah. Akibatnya secara tak di sadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah (Hubbullah) dan akan mantaplah hubungan hamba dengan tuhan (hablum minallah).

Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Kasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan, yang nyata (overt) maupun yang tersembunyi (covert). Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada zat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tak dapat di ungkapkan kepada siapa pun.

Selain itu pelaksanaan zikrullah, yang di lakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut, halus, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukan.

Faktor yang dapat memungkinkan terjelainya ketenangan jiwa ketika berzikir, yakni ditinjau dari psikologi. Ketenangan itu dapat terjelma apabila dibalik sebutan nama-nama Allah itu dihayati oleh berbagai sikap mental yang luhur seperti *mahabbah* (cinta), merendahkan diri dihadapan Allah (*Thadharu'*), dan takut kepada Allah (*khauf*), demikian juga sikap optimis (*ar- Raja'*) memperoleh rahmat dan ridha Allah dan dijauhkan dari azab dan murka-Nya.¹³

Mengenai dampak relaksasi dan ketenangan dari zikrullah ini, dalam Khasana Psikologi Indonesia telah di lakukan berbagai penelitian empiris. Effa Naila Hadi, seorang psikolog pernah melakukan serangkaian wawancara mendalam mengenai motivasi, penghayatan ,manfaat melakukan zikrullah pada sekelompok pengamat zikrullah di Alkah Baitul Amin, Cilandak, Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para responden umumnya menghayati perasaan tenang dan benar-benar merasa bahwa kehidupan mereka lebih tentram dan bermakna setelah mereka melazimkan diri mengamalkan zikrullah.¹⁴

Penelitian lain, Ratna Juwita, selain melakukan wawancara pada responden pengamal zikrullah di tempat yang sama, juga meneliti efek

¹³Hamzah Yakub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta: CV. Atisa, 1992) h, 67.

¹⁴Hana Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Jakarta: Yayasan Insan Kamil, 1997, h,161.

berzikir terhadap relaksasi (ketenangan) dengan mengukur denyut jantung mereka sebelum dan sehabis berzikir. Alat yang di gunakan “Sanyo Pulse Meter Model HRM/200E” , yang di kenal cukup akurat. Hasil wawancara Juwita hampir sama dengan hasil wawancara Eva Neila Hadi, sedangkan pengukuran jantung menunjukkan bahwa ada frekuensi denyut jantung yang signifikan sebelum dan sesudah berzikir. Itu berarti zikrullah mempunyai pengaruh relaksasi yang signifikan terhadap kelompok responden yang di teliti.¹⁵

Menurut ilmu medis, dalam otak manusia terdapat zat kimiawi yang secara otomatis keluar ketika seseorang berzikir, zat itu bernama *Endhorpin*. Zat ini mempunyai fungsi menenangkan otak, sebagaimana *morpin* yang bisa menenangkan otak. Bedanya, *morpin* berasal dari luar tubuh, sementara *endhorpin* berasal dari dalam tubuh.¹⁶

Dengan demikian pengalaman zikrullah akan mengembangkan rasa cinta yang mendalam kepada zat yang namanya di sebut-sebut dan di ingat, menghayati secara penuh kehadiran-Nya. Mendisiplinkan diri dalam melaksanakan perintah-Nya, dan menghindarkan diri dari gangguan jiwa serta hal yang di larang-Nya, serta akan memperkaya kehidupan alam perasaan, pikiran, rohani, sehingga bermakna hidupnya.

Pada pribadi-pribadi yang demikian, mana mungkin rasa cemas, gelisah, dan gangguan jiwa lainnya mengganggunya. Justru perasaan

¹⁵*Ibid*

¹⁶Amin Syukur, *zikir menyembuhkan kankerku* ,(Jakarta: Hikmah, 2007), h, 185.

tenanglah yang meliputi dirinya, seperti yang telah terungkap dalam dua penelitian di atas.

Dengan demikian agama islam dengan segenap ajarannya mampu memberikan kontribusi pengobatan terhadap orang-orang yang terkena gangguan kejiwaan, meliputi dua aspek yaitu keimanan, aqidah dan ibadah. Aqidah merupakan keyakinan, sedangkan ibadah adalah pelaksanaan dari suatu keyakinan. Orang-orang yang beriman akan meyakini dengan sebenar-benarnya keyakinan, bahwa hasil dari pada ibadahnya akan mempengaruhi hidupnya.

Dengan keyakinan yang kuat serta usaha yang sungguh-sungguh dalam beribadah, ia akan mendapatkan imbas dari usaha nya sesuai dengan yang di janjikan Allah melalui Al-Qur'an. Orang-orang yang beriman kepada kitab-Nya berarti ia mengingat Allah dan merealisasikannya dengan pelaksanaan ibadah yang tunduk dan khusyu'. Bila ketundukan dan kekhusukan dalam ibadah telah tercapai , maka apa-apa yang telah di cita-citakan nya dalam kehidupan ini akan diperoleh dengan begitu mudahnya. Barangkali kebahagiaan yang di dambakan setiap manusia tiada lain kebahagiaan dan ketenangan baik di dunia dan di akhirat kelak.

Berdasarkan itu pelaksanaan ibadah terutama ibadah zikir mempunyai hubungan (korelasi) terhadap terapi kejiwaan. Sebagaimana penulis sebutkan pada bagian terdahulu bahwa terapi kejiwaan itu merupakan pengobatan yang di berikan oleh seseorang dengan tidak menggunakan obat-obatan secara medis melainkan dengan kekuatan

spritual terhadap orang-orang yang terkena gangguan kejiwaan. Sedangkan zikir, inilah yang di katakan dengan kekuatan spritual cara pelaksanaan nya dengan mendekatkan diri dengan cara menyebut dan mengingat Allah dengan metode-metode yang telah di terangkan.

Dengan demikian jelaslah bahwa zikir merupakan bagian ibadah dalam islam yang dapat mengembalikan kepada ketenangan sehingga dalam kehinadinaan yang jauhnya seseorang dengan Allah SWT, sehingga terjerumus kepada orang yang di murka Allah.

Zikir adalah salah satu bentuk komunikasi batin antara seorang hamba dengan Allah Sang Pencipta. hubungan yang intens antara seseorang hamba dengan Allah akan melahirkan suatu komunikasi batin yang menyebabkan seorang hamba menjadi dekat dengan zat pencipta. berzikir merupaka suatu keharusan bagi kita agar selalu mengingat dan berzikir kepada Allah, agar hati kita terkendali dan selalu ditujukan kepada Allah, hingga dengan demikian hati kita akan terpantau ketika berbuat salah karena kita selalu ingat kepada Allah perbuatan salah akan dapat diminimalisir.¹⁷ lebih dari itu komonikasi yang intens antara seorng hamba dengan Sang Khalik akan dapat menjadikan kitta lebih percaya diri dan hidup dengan jiwa yang tentram.

Namun bukanlah zikir sekedar ucapan lisan semata, melainkan harus di maksudkan untuk mendorong kita menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah. Ketika kita menyadari bahwa Allah

¹⁷Khoirul Amru Harahap, *Dahsyatnya Do'a dan Dzikir*, (Jakarta: Qultum Media), 2008, h, 135.

adalah penguasa tunggal dan pengatur alam raya, dan yang dalam genggamannya segala sesuatu, maka menyebut-nyebut namaNya, mengingat kekuasaanNya, serta sifat-sifat-Nya yang agung, pasti akan melahirkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa kita.¹⁸

¹⁸ Quraisy Shihab, *Tafsir al Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati), 2006, vol VI, h 600.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan seluruh pembahasan yang telah penulis uraikan ,dapat di simpulkan bahwa :

1. Zikir pada hakekatnya adalah mengingat Allah, mengucapkan dengan lidah, dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari, membaca firman-firman-Nya serta berdo'a kepada Allah sesuai dengan apa yang telah di perintahkan oleh Allah dalam Al-Qur'an dan dalam hadis nabi.
2. Ketenangan jiwa akan terganggu di sebabkan oleh adanya sifat dan sikap (prilaku) yang buruk dalam rohani seseorang, yang selalu mendorongnya untuk berbuat hal-hal yang merusak, sehingga berpengaruh terhadap kebahagiaan dan terhalangnya hubungan dengan Allah dan hubungan dengan sesama manusia. Di antara hal-hal yang mempengaruhi ketenangan jiwa adalah: perbuatan dosa, kurang beribadah, dan faktor makanan termasuk ke dalam perbuatan keji dan tercela. Karena segala bentuk perbuatan tercela adalah racun yang menyebabkan timbulnya penyakit. Dan akibat perbuatan dosa itulah yang membuat terganggunya ketenangan jiwa.
3. Dengan mengingat Allah (zikrullah), mengingatkan dan membuat seseorang itu menyadari kekhilafannya yang akan membuatnya tenang kembali. Karena ibadah zikir sangat berperan sekali dalam kehidupan agar

terhindar dari segala perbuatan keji, sehingga tercipta ketenangan jiwa dan kebahagiaan. Melalui anugerah-Nya, Allah telah menjadikan zikir sebagai ibadah yang utama. Zikir mudah dilakukan, tapi hebat pengaruhnya bagi kalbu dan besar pula pahalanya di sisi Allah. Zikir adalah benteng paling teguh dalam menghadapi kejahatan dan dosa. Maka umat islam yang benar dalam zikirnya menurut syari'at dirinya akan hidup dengan kehidupan yang bahagia, nyaman dan tenang dalam naungan ridho Allah SWT.

B. Saran-saran

Ketika penulis berusaha untuk segera menyelesaikan karya tulis ini (skripsi), barulah penulis menyadari bahwa ilmu adalah sesuatu yang sungguh tidak terhargai, ia begitu amat berharga. Ilmu lebih berharga dari pada harta dan benda atau sesuatu hal berharga lainnya sekalipun. Karena itu semuanya kita yang menjaga tetapi ilmu justru ia yang menjaga yang punyanya (kita yang di jaga olehnya).

Setelah menulis skripsi ini, penulis semakin menyadari akan kedangkalan ilmu yang penulis miliki, sehingga dengan penuh kerelaan penulis mengakui bahwa karya tulis ini jauh dari kesempurnaan, mungkin kesalahan dan kekurangan nya melebihi dari apa yang penulis sadari. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan.

Kemudian dengan melalui tulisan ini penulis juga sampaikan kepada seluruh umat islam agar senantiasa menuntut ilmu kapan dan di manapun. Khusus mengenai zikir, penulis berwasiat kepada kaum muslimin dan kepada diri penulis sendiri untuk selalu ingat kepada Allah

Swt. Ketahuilah bahwa keutamaan zikir tidaklah terbatas kepada *tasbih*, *tahlil*, *tahmid*, *takbir*, serta yang seumpama dengan nya. Akan tetapi, setiap orang yang beramal kepada Allah Ta'ala dengan penuh keta'atan, maka ia pun telah berzikir kepada Allah Swt.

Sebagai penutup hasil akhir dari kajian ini, secercah ilmu yang dapat penulis persembahkan untuk bahasan mengenai ”Zikir dan Pengaruh Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qur'an” yang di kaji dengan menggunakan pendekatan Metode Tafsir Tematik.

Demikianlah kesimpulan dan saran dari skripsi ini dipaparkan sebagaimana adanya, yang sudah barang tentu mempunyai kelayakan untuk disempurnakan. Namun apapun adanya, karya tulis ini diharapkan bermanfaat khususnya dan bagi pembaca yang budiman umumnya, Amin Ya Rabbal 'Alamin.

BIBLIOGRARAFI

Abdullah Harun, Dudung, *Bimbingan zikir orang yang sakit dan amalan menuju Husnul Khatimah*, Jakarta : Kalam Mulia, 1992.

_____, *Minhajul Abidin*, Terj: M.Abid Bisri, Jakarta : Pustaka Amani, 1986.

Ahmadi Abu, *Doa Dalam Islam*, Jakarta : Rineka Cipta ,1991.

Ash Shiddieqy Tengku Hasbi, *Pedoman Zikir dan do'a*, Jakarta : Bulan Bintang ,1959.

_____, *Tafsir Qur'anul Majid an Nuur*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.

Baqy Abdul Muhammad Fuad, *Mu'jam al-Mufahras li alfadzil Qur'an*, Beirut: Dar-el Fikr, 1980.

Bey Arifin, *Mengenal tuhan*, Surabaya : PT.Bina Ilmu,1985.

Bisri Muhammad Abdul, dkk, *Pembersih jiwa*, Bandung: Pustaka Amani, 1986.

Daradjat Zakiah, *Do'a menunjang semangat Hidup*, Jakarta: Ruhama, 1974.

_____, *Kesehatan Mental dalam Pendidikan*, IAIN Jakarta, 1978.

Departemen Agama RI, *Alqur'an al Karim dan Terjemahannya*, CV Toha Putra, Semarang, 1999.

Farmawi, Abdul Al Hayy, *Al Bidayah fi al Tafsir al Maudhu'i*: (alih bahasa: Suryah A Jamrah dengan judul *metode Tafsir Maudhu'iy: sebuah pengantar*), Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996.

Frager Robert, *Heart, self, & soul: The Sufi Psycology of Growth, Balance, and Harmony*, Wheaton USA: Thheological Publishing House,1999.

Hanna , Djumhana Bustamam, *Integrasi psikologi dalam Islam*, Yayasan Insan Kamil,1997.

Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz 2*, Jakarta : Pustaka Panji Mas,1983.

HS Fachruddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Jakarta: Rineka Cipta, 1990.

Hufaf.A, Ibry, *Menyibak rahasia zikir dan do'a*, Surabaya:Tiga Dua,1995.

Ikhsan Muhammad, *Bagaimana Do'a Kita Terkabul*, Surabaya: Al-Ikhlas, 1991.

- Jalaluddin, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 1993.
- Jaya, Yahya, *Peranan Taubat dan Manfaat dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, 1994.
- _____, *Spiritualisasi Islam*, Jakarta: Ruhama, 1994.
- Mahmud Abdullah, Muhammad, *Do'a Sebagai Penyembuh*, Bandung: Al-Bayan, 1998.
- Marhianto Bambang, *Teknik Menciptakan Ketenangan Jiwa*, Jakarta: CV Bintang Pelajar, 1998.
- Muhyiddin al-Imam Busroh, *Shahih Muslim*, Beirut: Dar el- Marefah Publishing, 1995.
- Nasution Harun, *Falsafah dan Mistisisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1987.
- Nata Abudin, *Al-Qur'an dan Hadis*, Jakarta: Rajawali Pers, 1993.
- Nawawi, an-, al- Azkar an- Nawawi; diterj. Oleh Izzudin Karimi (et.al), dengan judul *Ensiklopedia Dzikir & Do'a* Jakarta: Tim Pustaka Sahifah, 2007.
- Sahli Mahfutli, *Do'a Al-Muslim*, Pekalongan: CV Bahagia, 1992.
- Sayyid Kutub, Diterjemahkan : Bey Arifin dan Jalaluddin Kafie, *Tafsir fi zilalil Qur'an di bawah Naungan Al-Qur'an*, Surabaya : Bina Ilmu, 1984.
- Samsul Munir Amin, *Energi Zikir*, Jakarta: Amzah, 2008
- Setiawan Oton, *Panduan membuat Karya Tulis*, Bandung: CV. Yrama Widia, cet II 2005.
- Syihab Quraissy, *Tafsir al- Misbah*, vol VI, Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- Syafaruddin Shadiqah, *Du'aul muslim*, Batang Pekalongan : CV. Bahagia, 1987.
- Thantawi, Muhammad, Said, *Tafsir al Wasit lil Qur'an al Karim*, Mesir: Dar Nahdah, 1997.
- Yasin, As 'ad, Salim, *Aktivitas Zikir, Wirid, dan Do'a*, Surabaya: Al-Ikhlas.
- Ya'qub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Muslim*, Jakarta: CV. Atisa, 1992.
- Yunus Muhammad, *Tafsir al-Qur'an Al-Karim*, Jakarta: PT Hida Karya Agung, 1986.
- Zaini Syahminan, *Penyakit Rohani dan Pengobatannya*, Surabaya : Al Ikhlas.